

نابینا عصابش را گم کرده است؛ یافتن عصا حتی به رنگ سفید، در تاریکی سخت است؛ پس باید نور پاشید تا روشندل بتواند عصابش را بیابد.

آنچه نابینایان را رنج می‌دهد، چندان از ناب‌خورداری از روشنایی چشم نیست که از رفتار ما در جامعه! چالش‌های درونی نابینایان در برابر چالش‌های بیرونی(که ما فرا رویشان می‌گذاریم) بسیار ناچیز است؛ گمانی نداشته باشیم که نابینایان از پس چالش‌های خود برخوانند آمد، ولی به دور است از پس سنگین‌هایی که ما در برابر آنان قرار می‌دهیم برآیند. همیشه دو نگرش «زیاده‌روانه» در مورد نابینایان وجود دارد، برخی کسان که روش‌ن‌دلان را با هوش و آفرینشگر می‌دانند، در برابر بی‌فانانی استفاده‌اند که نابینایان ریزار می‌خوانند و شگفت آن که رفتاری درست مانند گروه دوم دارند و بسیاری از روی دوش نابینایان بر نمی‌دارند. نابینایان سراوار گوشه‌نشینی نیستند و بی‌گمان «نگرش میانه‌سور» این گروه را به جامعه‌پرخواهد گرداند.

نابینایی را باید آموهای از توانایی‌ها و ناتوانی‌ها دید. نابینایان نه ناتوان بلکه توان‌یابند و دارای حقوقی که باید پاس داشته شود و چشماندازهایی که باید‌برای پیشرفت

*مریم جعفری-روانشناس بالینی:فرزند نابینایی که تذدرست است به جای پرستار شبانه‌روزی، به راهنمای شبانه‌روزی نیاز دارد

***حجت پور محمدی-کارشناس امور اجتماعی:میلمان شهری و گذرگاه‌ها به جای رام‌گشایبون، مدام سنگچین و مانع سر راه**

نابینایان قرار می‌دهدو مترو نیز به سبب بدساخت بودن، نابینایان را از خودمی‌راند

در برابرشان گشوده شود، مانند مدرسه‌های ویژه و نوشت‌افزارها و نرم‌افزارها وسخت‌افزارهای ویژه. روش‌ن‌دلان اکنون نشکین داده‌اند که کاستی‌ها و کمبودها و سنگچین‌ها نمی‌تواند آنان را از هزمن‌شدن، یافتن تابلوفرش، قهرمانی در مسابقه‌های جهانی، آموختن مهارت‌های فنی و راهیابی به دانشگاه‌ها باز دارد. آنان به این آزمون رسیده‌اند که با کوشش‌های سخت، به هر آنچه که سخت است، خواهند رسید.

هنرمندان نابینا

کار هنرمندان نابینا است؛ زیباآفرینند، شگفت‌انگیزی است؛ شگفت از این بابت که آنان از پس کاری‌هایی بر می‌آیند که نیاز به زمان و اعصاب نیرومند و ظرافت‌پردازی و دقت و ذوق و شیطکی و بینایی دارد از همه مهمتر، بیشتر آنان

نمی‌توانند تابلوی زیبایی را که خود به وجودآورنده‌اند، ببینند؛ به ویژگی سخت است؛ پس باید نور چشمی(عینی) از زیبایی‌ندارند!

به راستی آنان چگونه بی‌داشتن روشنایی چشم می‌توانند به کارهایی چنین هنرمندانه بپردازند؟ این ممکن نیست مگر آن که بازنگرشی در نابینا بودن خود داشته باشند، با این باور که در سازش با نابینایی با همه محدودیت‌هایش می‌توان زیبایی‌های زندگی را دید- و به هنرهای زیبا گرایش داشت. مگر این، زندگی نابینایان فقط توام بسا واماندگی خواهد بود.

رنگ‌ها برای یک قالیباف نابینا بیگانه است، اما او با شناخت و به کمک نیروی پساوایی(لمس)، چشایی و شنوایی و بویایی، به راز بکارگیری رنگ‌ها پی‌می‌برد و به هنگام از رنگ‌ها در کارهای هنرش استفاده می‌کند. در این میان، کوه‌دستی نیستند و بی‌گمان «نگرش میانه‌سور» این گروه را به جامعه‌پرخواهد گرداند.

نابینایی را باید آموهای از توانایی‌ها و ناتوانی‌ها دید. نابینایان نه ناتوان بلکه توان‌یابند و دارای حقوقی که باید پاس داشته شود و چشماندازهایی که باید‌برای پیشرفت

قالی بیافم. خانواده‌ام نیز می‌گفتند نمی‌توانی، قالیبافی برای بیبنایان سخت است، چه رسد به نابینایان، ولی من می‌گفتم اگر دوستان نابینایم توانستند، پس من هم می‌توانم؛ و اینک تابلوفرش می‌یافم، ولی نمی‌توانم بینم‌شان و زیبایی آنچه را که یافته‌ام از زبان دیگران و خریداران در می‌یابم.

«نقشه تابلوفرش با دستگاه تایپ بریل برای ما نابینایان خوانا می‌شود. رنگ تنها نیز با حروف الفبای بریل کدگذاری شده است و به این ترتیب یک نابینا نیز می‌تواند به قلب زیبایی‌های قالی سفر کند. البته بی‌کلاس نمی‌شود، باید روش‌ها و گزنده‌ها را در چندین جلسه آموخت و در خانه بسیار تمرین کرد. از هر فرصتی برای یافتن قالی استفاده می‌کنم و تاکنون تابلوفرش‌های زیادی فروخته‌ام؛ قالیهایی می‌آموزد، تنهایی رقتم به دیدنش. او مرا فرستاد نزد شاگردش خاتم سمیرا نورزی در فرهنگسرای بهمن؛ بسیار سخت بود. خودم هم باورم نمی‌شد بتوانم روزی

چلیلی در مسوزه فرش به نابینایان قالیبافی می‌آموزد، تنهایی رقتم به دیدنش. او مرا فرستاد نزد شاگردش خاتم سمیرا نورزی در فرهنگسرای بهمن؛ بسیار سخت بود. خودم هم باورم نمی‌شد بتوانم روزی

«در این ۱۳ سال قالیبافی من،

توانمندی‌های نابینایان و ناشنوایان را باور کنیم-بخش نخست

نابینایان و فراگیری مهارت‌های زندگی



۱۳ نمایشگاه بین‌المللی فرش بر گزار شد، ولی یکبار مرا دعوت نکردند.

اسام مسئول بازرگانی فرش در نمایشگاه داده است کارهایم را در نمایشگاه بین‌المللی فرش بگذار. امیدوارم دکتر حسن روحانی، رئیس جمهوری محترم نیز برای دیدن فرشهایی نابینایان بیاند.

«نابینایان در آموختن و یافتن تابلوفرش از بیبنایان جدی‌ترند و از فرشهای نابینایان آموختن، طرح‌ها که یافته‌ام از زبان دیگران و خریداران در می‌یابم.» «نقشه تابلوفرش با دستگاه تایپ بریل برای ما نابینایان خوانا می‌شود. رنگ تنها نیز با حروف الفبای بریل کدگذاری شده است و به این ترتیب یک نابینا نیز می‌تواند به قلب زیبایی‌های قالی سفر کند. البته بی‌کلاس نمی‌شود، باید روش‌ها و گزنده‌ها را در چندین جلسه آموخت و در خانه بسیار تمرین کرد. از هر فرصتی برای یافتن قالی استفاده می‌کنم و تاکنون تابلوفرش‌های زیادی فروخته‌ام؛ قالیهایی می‌آموزد، تنهایی رقتم به دیدنش. او مرا فرستاد نزد شاگردش خاتم سمیرا نورزی در فرهنگسرای بهمن؛ بسیار سخت بود. خودم هم باورم نمی‌شد بتوانم روزی

۱۳ نمایشگاه بین‌المللی فرش بر گزار شد، ولی یکبار مرا دعوت نکردند.

اسام مسئول بازرگانی فرش در نمایشگاه داده است کارهایم را در نمایشگاه بین‌المللی فرش بگذار. امیدوارم دکتر حسن روحانی، رئیس جمهوری محترم نیز برای دیدن فرشهایی نابینایان بیاند.

«نابینایان در آموختن و یافتن تابلوفرش از بیبنایان جدی‌ترند و از فرشهای نابینایان آموختن، طرح‌ها که یافته‌ام از زبان دیگران و خریداران در می‌یابم.» «نقشه تابلوفرش با دستگاه تایپ بریل برای ما نابینایان خوانا می‌شود. رنگ تنها نیز با حروف الفبای بریل کدگذاری شده است و به این ترتیب یک نابینا نیز می‌تواند به قلب زیبایی‌های قالی سفر کند. البته بی‌کلاس نمی‌شود، باید روش‌ها و گزنده‌ها را در چندین جلسه آموخت و در خانه بسیار تمرین کرد. از هر فرصتی برای یافتن قالی استفاده می‌کنم و تاکنون تابلوفرش‌های زیادی فروخته‌ام؛ قالیهایی می‌آموزد، تنهایی رقتم به دیدنش. او مرا فرستاد نزد شاگردش خاتم سمیرا نورزی در فرهنگسرای بهمن؛ بسیار سخت بود. خودم هم باورم نمی‌شد بتوانم روزی

دکتر محمد خزانللی (زاده اراک) در ۱۸ ماهگی از بیماری آبله کور شد، اما او در زندگی خود به مقامی دست یافت که با هلمن کار(نویسنده نابینا) مقایسه‌شد. او نخستین ورزشکار نابینایی است که به گونه‌ای رسمی در مسابقه‌ای المپیک شرکت کرده است.

علی جعفریان، انگنکساز معاصر موسیقی ملی ایران در ۱۲ سالگی در کلاس پنجم ابتدایی به سبب رخدادی، نابینا شد، اما می‌شود و آنان با گوش‌سپاری، نقشه دست از کسب دانش نشتست و در

آگهی تغییرات شرکت ر هروان همکار امین سهامی خاص به شماره ثبت ۲۹۰۲۸۵ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۰۲۷۲۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۲۵ تصویبات ذیل اخذ شد:
موضوع شرح ذیل تغییر و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید:
ارائه خدمات آموزشی، مشاوره و بیمه‌کاری ایمنی، بهداشت، محیط زیست، آتش نشانی و بهداری و امنیت نیرو و ماشین آلات مربوطه، تامین تجهیزات، راه اندازی و راهبری انواع ماشین آلات و تجهیزات سبک و سنگین و ویژه عملیات ساختمانی، معدنی و احداث سیویل از قبیل جرثقیل، لودر، بولدزر شامل خرید، فروش، اجاره و استجاره در بخش های مختلف اقتصادی و صنعتی و سیویل و معدنی، خرید و فروش انواع معادن و بهره برداری از آنها و ارائه انواع خدمات، مدیریت فنی، مهندسی، بازرگانی، اجرایی اخذ تسهیلات مالی از بانک ها و مشارکت با شرکتهای داخلی و خارجی در زمینه فعالیتهای فوق الذکر، ایجاد شرکت، اخذ نمایندگی ها و تاسیس شعب درداخل و خارج کشور، انجام هر گونه معاملات بازرگانی، صادرات و واردات کالا و خدمات و سایر امور و عملیات که بطور مستقیم و غیر مستقیم برای تحقق هدفهای شرکت لازم و مفید بوده و یا در جهت اجرای موضوع شرکت ضروری باشد. (در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم)

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۷۰۰۰۱)

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۲۰ تصویبات ذیل اتخاذ شد:
ترانزانه و صورت حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۱۲/۳۰ به تصویب رسید
مجلس حسابسری آرمان آروین پارس به سمت بازرس اصلی به شناسه ملی ۱۰۰۱۳۵۲۸۹۵۳ و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آرمان نوین رسیدگی حسابداران رسمی بعنوان بازرس علی البدل به شناسه ملی ۱۳۴۲۸ ۱۰۰۳۰۱ برای مدت یک سال انتخاب شدند.
روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۷۰۰۰۱)

آگهی فراخوان شناسائی پیمانکار شماره ۹۶/۳۰۰/۰۱

شرکت برق منطقه‌ای زنجان در نظر دارد تهیه و استقرار سیستم‌های برنامه‌ریزی منابع سازمان (ERP) و یا سیستم‌های یکپارچه عمومی، مالی و منابع انسانی رابه شرکتهای واجد صلاحیت واگذار نماید.لذا شرکتهایی که در زمینه فوق فعالیت داشته و توانایی انجام خدمات مذکور را دارند می‌توانند نسبت به ارسال سوابق کاری خود حداکثر تا مورخ ۱۳۹۶/۶/۶ به امور تدارکات و قراردادهای این شرکت به نشانی: زنجان- جاده گاوازنگ- مجتمع ادارات- شرکت برق منطقه‌ای زنجان- طبقه دوم- اتاق ۲۱۸- دفتر امور تدارکات و قراردادها اقدام فرمایند، ضمناً این آگهی صرفاً جهت شناسایی شرکتهای فعال در زمینه فوق می‌باشد و برای برگزاری مناقصه مطابق مقررات مربوطه عمل خواهد شد.

همچنین این آگهی در سایتهای مشروحه ذیل قابل مشاهده می‌باشد.

1 - www.tavanir.org.ir
2 - www.zrec.co.ir
3 - ites.mporg.ir

روابط عمومی شرکت برق منطقه‌ای زنجان

ردیف	موضوع مزایده	پلاک ثبتی	مساحت	قیمت پایه(ریال)	آدرس	ملاحظات
۱	قطعه زمین	۶/۱۳۲۳۵	۸۰ مترمربع	۱۰/۰۸۰/۰۰۰/۰۰۰	اهواز جنوبی صیاد شیرازی شهر یک بزرگ مهرشهر	
۲	قطعه زمین	۶/۱۳۲۱۱	۵۷/۶۸ مترمربع	۱۹/۲۲۲/۵۶۰/۰۰۰	اهواز جنوبی صیاد شیرازی شهر یک بزرگ مهرشهر	
۳	قطعه زمین	۶/۱۳۱۱۵	۳۰۰ مترمربع	۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	اهواز جنوبی صیاد شیرازی شهر یک بزرگ مهرشهر	
۴	قطعه زمین	۶/۱۳۲۸۹	۳۰۰/۲۲ مترمربع	۸/۱۰۵/۹۴/۰۰۰	اهواز جنوبی صیاد شیرازی شهر یک بزرگ مهرشهر	
۵	قطعه زمین	۶/۱۳۲۱۹	۹۶ مترمربع	۱۰/۶۵۶/۰۰۰/۰۰۰	اهواز جنوبی صیاد شیرازی شهر یک بزرگ مهرشهر	

هیأت مدیره تعاونی مسکن لشکر ۹۲

مدرسه‌های نابینایان درس خوانده و سپس انگنکساز موقتی شد؛ و مهارت فاضلی نیز، خواننده و نوازنده نابینای ایرانی که از کارهای به‌یاد ماندنی او می‌توان به ترانه فیلم «میم مثل مادر» اشاره کرد.

استیو ونسدر، خواننده و ترانه‌سرای نابینای آمریکایی، ترانه‌های بسیاری در پشتیبانی از گروه‌های حقوق‌بش‌ری و مبارزه باخشونت سروده است. کلود مونت، بنیانگذار نقاشی اگسترسیست در بدون چشم هم می‌توانیم از محیط تصویر تهیه کنیم.

مالا رابیان، خواننده آمریکایی در ماراتن را نیز همه می‌شناسند که به مقامی رسید که با هلمن کار(نویسنده نابینا) مقایسه‌شد. او نخستین ورزشکار نابینایی است که به گونه‌ای رسمی در مسابقه‌ای المپیک شرکت کرده است.

علی جعفریان، انگنکساز معاصر موسیقی ملی ایران در ۱۲ سالگی در کلاس پنجم ابتدایی به سبب رخدادی، نابینا شد، اما می‌شود و آنان با گوش‌سپاری، نقشه دست از کسب دانش نشتست و در

آگهی تغییرات شرکت ر هروان همکار امین سهامی خاص به شماره ثبت ۲۹۰۲۸۵ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۰۲۷۲۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۲۵ تصویبات ذیل اخذ شد:
موضوع: ترانزانه و حساب سود و زیان مالی ۹۴ به تصویب رسید
اقای حسن رضایی مجد به شناسه ملی ۰۰۲۸۱۳۷۷۱ و علیرضا بازرس اصلی (اقای محمدعلی سالکی به شناسه ملی ۰۲۸۲۱۳۷۷۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۷۰۰۰۱)

آگهی تغییرات شرکت کالا و خدمات هندسی پونان سهامی خاص به شماره ثبت ۲۳۶۷۱۲ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۴۲۵۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۰ تصویبات ذیل اتخاذ شد:
ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۱۲/۳۰ به تصویب رسید
مجلس حسابسری آرمان آروین پارس شناسه ملی ۱۰۰۱۳۵۲۸۹۵۳ به سمت بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آرمان نوین رسیدگی شناسه ملی ۱۰۰۳۰۱۳۴۲۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

«آگهی دعوت به مناقصه عمومی» شماره ۹۶/۰۵نوبت دوم

شرکت مجتمع صنعتی اسففراین در نظر دارد مناقصه واگذاری آماده‌سازی نمونه آزمایشگاهی در کارگاه نمونه‌سازی خود واقع در شهرستان اسففراین را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی و معنیه، مطابق مشخصات و شرایط تنظیم شده در اسناد مناقصه واگذار نماید.

لذا از کلیه واجدین شرایط که مایل به شرکت در این مناقصه‌ها می‌باشند تقاضا می‌شود با د دست داشتن کارت شناسایی یا معرفی‌نامه‌ی از تاریخ درج اولین آگهی به مدت ده روز جهت دریافت اسناد مناقصه در ساعات اداری به یکی از دو آدرس زیر مراجعه نمایند:
استان خراسان شمالی، اسففراین، کیلومتر ۱۲ جاده اسففراین، بچگونه، مجتمع صنعتی اسففراین، واحد دبیرخانه کمیسیون معاملات تلفن: ۰۵۸۴۳۷۱۲۷۰ - یا دفتر تهران: خیابان قائم‌مقام فرهانی، کوچه آلوند پیکلاک ۲۰، واحد دبیرخانه تلفن: ۰۵۸۴۳۱۱۸۲۰ (۰۲۱) داخلی ۱۱۹

• هزینه چاپ آگهی مناقصه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
اطلاعات بیشتر در سایت مجتمع به آدرس **www.esfst.com** قابل دریافت است.
روابط عمومی مجتمع صنعتی اسففراین

آگهی مزایده عمومی شماره ۱۰۰۹۶۱۲۷۷۰۰۰۰۱

زمان اعلام برنده: تاریخ ۹۶/۰۶/۲۱ ساعت ۹:۰۰

شرکت‌هایمایلید خدمات ویژه در نظر دارد تعداد دو دستگاه خودروی مازد خود را (یک دستگاه مینی‌بوس و یک دستگاه کامیون)، با جزئیات مندرج در اسناد مناقصه و براساس صورتجلسه کمیسیون ماده ۲ به شماره ۰۰۹۶-۹۶/۰۳/۲۲ مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۲ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (Setadiran.ir) (با شماره مزایده سیستمی ۰۰۹۶۱۲۷۷۰۰۰۰۰۱) به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

زمان انتشار در سایت: تاریخ ۹۶/۰۵/۲۸ ساعت ۰۰:۰۱
مهلت دریافت اسناد: از تاریخ ۹۶/۰۵/۲۸ تا تاریخ ۹۶/۰۶/۰۱ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

تاریخ بازدید: از تاریخ ۹۶/۰۵/۲۸ تا ۹۶/۰۶/۰۱ ساعت ۱۸:۰۰ تا ۱۵:۰۰ (در محل شرکت)

آخرین مهلت ارسال پیشینهاد قیمت: تاریخ ۹۶/۰۶/۲۱ ساعت ۰۹:۰۰
زمان کنایش پیشیندها: تاریخ ۹۶/۰۶/۲۱ ساعت ۰۹:۰۰ (در محل شرکت)
مبلغ تضمین شرکت در مزایده برای مینی‌بوس ۲۹۰۰۰۰۰ ریال و برای کامیون ۲۶۰۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد که می‌بایست به صورت یک یا ترکیبی از روشهای ذکر شده در آئین‌نامه تضمین معاملات دولتی مصوب هیئت محترم وزرین به شماره ۰۰۱۳۴۲۸ ات ۰۵۸۶-۵۶/۰۳/۲۲ (مندرج در شرایط شرکت) ارائه گردد.

تذکر: برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بوده و کلیه مراحل فرایند مزایده از ایسن طریق انجام می‌گردد. علاقمندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) به مرکز پشتیبانی سامانه به شماره ۰۲۱-۴۱۹۳۴۰۰۰ یا از طریق بخش «ثبت‌نام» و فرم قابل پرآیید که- سامانه مذکور با دفاتر ثبت‌نام تماس حاصل نمایند، ضمناً شرکت کارکنان دولت در این مزایده پذیرای بی‌باشد.
نشانی شرکت: قزوین - جاده قدیم تهران - روبروی انبار شرکت نفت - تهران
پوایمایی خدمات ویژه (فروندگان) تلفن: ۰۲۸-۳۳۵۹۲۰۰۷

شرکت سهامی هواپیمایی خدمات ویژه

شنبه ۲۸ مرداد ۱۳۹۶ - ۲۶ ذی القعدة ۱۴۳۸ - ۱۹ آگوست ۲۰۱۷ - سال نوید دوم - شماره ۲۶۷۹۶

شخصی در خانه، در شمار پیش پا افتاده‌ترین کارهاست.»

«یک دختر نابینا را می‌شناسم که به سبب کارمندبودن مادر، همه کارهای خانه به دوش اوست، از آئینیزی گرفته تا کارهای دیگر، البته این دختر نابینا(تک فرزند) به سبب این که مادر و پدرش روزها در خانه حضور نداشته‌اند، ناچار بوده است از ۷ سالگی(۱۶ ساله) امور خانه را به دست گیرد و هنگامی که پدر و مادر از کار به خانه بر می‌گشتند، شام آماده بوده است، «در زندگی زناشویی نابینایان، گاهی پدیده خشم «با سبب» یا «بی‌سبب» دیده می‌شود که باید به کمک یک روانکاو، مشکل حل شود و فرد نابینا به مرور و با پرورش دردنداشت‌های بکارنگرفته‌اش، از بروز خشم در خود پیشگیری کند.»

«روشن نیست چرا خدمات نابینایان با شنیده است. نهادهای کشتگر امور نابینایان، برنامه‌های بنیادی برای مهارت‌آموزی و توانبخشی(ایندهم‌ساز) و روش‌ن‌دلان ندارند و برای همین، چالش نخست بسیاری از نابینان، همچنان دانشتن کار و درآمد است. بی‌گمان،چونیت(کفیت)آموزش‌ها به جای سرگرم‌کننده‌ها، گویانه‌ای باشد که برای روشندل ایجاد کار و درآمد کند.»

این سخنان حجت پورمحمدی - کارشناس امور اجتماعی است.
ادامه سخنان او: «میلمان شهری و گذرگاه‌ها به جای رام‌گشایبون، مدام سنگچین و مانع سر راه نابینایان قرار می‌دهد و مترو نیز به سبب بدساخت بودن، روش‌ن‌دلان را از خود می‌گریزند. از دیگر سو اجاره مسکن که حتی برای انسان‌های توانمند جامعه بسیار سخت شده، برای روش‌ن‌دلان به مرز نامسکن رسیده است. مسئولین در حالی در اندیشه برپایی ازدواج‌های گروهی دانشجویی هستند که پیوند روش‌ن‌دلان را از یاد برده‌اند.»

نداشتن بینایی، احساس محرومیت نکند؛ ولی خوب است بداندن که از شمار سازش‌ناپذیری را دیگری برخوردارند و مترو نیز به سبب بدساخت بودن، روش‌ن‌دلان را از خود می‌گریزند. از دیگر سو اجاره مسکن که حتی برای انسان‌های توانمند جامعه بسیار سخت شده، برای روش‌ن‌دلان به مرز نامسکن رسیده است. مسئولین در حالی در اندیشه برپایی ازدواج‌های گروهی دانشجویی هستند که پیوند روش‌ن‌دلان را از یاد برده‌اند.»

مطب دکتر ابوالقاسم مقریان چشم پزشکی در خیابان شهید بهشتی بعد از چهار راه اندیشه، پلاک ۶۸، طبقه دوم دایر و در خدمت بیماران است. تلفن ۸۸۴۰۵۲۸۸

آگهی تغییرات شرکت آرمان کستر جیل سهامی خاص به شماره ثبت ۴۳۸۵۲۵ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۶۹۱۷۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۰ تصویبات ذیل اتخاذ شد:
ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۹۴/۱۲/۲۹ مورد تصویب گرفت.
مجلس حسابسری و خدمات مدیریت آرموده کاران به شناسنامه ملی ۰۰۰۲۶۸۶۰۰۰ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابسری و خدمات مالی کوشا منشی به شناسه ملی ۰۰۰۴۴۳۱۱۰ بعنوان بازرس علی البدل برای یکسال انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات رای درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۷۰۰۰۳)

جدول	مراح	غلامحسین باغبان	افقی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	پ	ش	ت	ی	ب	ا	ن	د	ر	و	ه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۳	ب	ا	ن	د	ر	و	ه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸



فدران ایران با کره جنوبی برای رسیدن به فینال بسکتبال کاپ آسیا
تیم ملی بسکتبال کشورمان برای رسیدن به دیدار نهایی کاپ آسیا امروز به مصاف کره‌جنوبی می‌رود. به گزارش ایسنا، آسمان‌خراش‌های ایران که در مرحله قبلی نتوانستند در یک دیدار حساس و البته جذاب، لیان میریان رقابتی‌ها را شکست دهند و به نیمه‌نهایی برسند حالا در فاصله یک گام تا فینال، کره‌جنوبی را پیش‌رو دارند که در گروه خود بعد از نیوزلند و لبنان سوم شد اما در مرحله یک‌چهارم پایی از سد فیلیپین مدعی گذشت.

طبق اعلام فبیا، دو تیم تا امروز یازده بار در رقابت‌های آسیایی به مصاف هم رفته‌اند که تیم ملی ایران در دوره‌های اخیر برنده بوده است اما در مجموع چهار پیروزی برای آسمان‌خراش‌های ایران و هفت پیروزی برای کره‌جنوبی ثبت شده است. پیروزی‌های کره جنوبی به سال‌های قبل که بسکتبال شرق آسیا در قاره که یکه تازی می‌کرد، بازمی‌گردد.

دیدار تیم ملی ایران و کره جنوبی از ساعت ۲۲ و ۳۰ دقیقه امروز به وقت ایران برگزار می‌شود. پس از این مسابقه، دو تیم نیوزلند و استرالیا دیگر دیدار مرحله نیمه نهایی را برگزار خواهند کرد.

حاتمی: نباید غافلگیر شویم

سرمرهی تیم ملی بسکتبال ایران با تاکید بر دشواری دیدار برابر کره جنوبی در مرحله نیمه نهایی کاپ آسیا گفت: باید با دفاع خوب و با نیم و اجازه ندیم حریف برنامه هایش را عملی کند.
مهران حاتمی گفت: قطعاً دیدار بسیار سختی برابر این تیم داریم. کره از ابتدای تورنمنت نشان داده که تیم بسیار خوبی استودی گفت: این مسابقه بسیار مهم است و نباید غافلگیر شویم.

ملی پوشان در سکوی نخست والیبال ساحلی قهرمانی کشور

نخستین دوره مسابقات والیبال ساحلی آزاد کشور در سال ۹۶ با قهرمانی تیم شهدای منا گنبد (رحمان رونفی و بهمن سالمی) به پایان رسید. به گزارش سسایت فدراسیون والیبال، نخستین دوره مسابقات والیبال ساحلی آزاد کشور در سال ۹۶ که در ۲۵ اردماه در زمین های ساحلی پالمسر استان مازندران آغاز شده بود، دیروز با معرفی تیم های برتر به پایان رسید. در دیدار نهایی این مسابقات تیم های شهدای منا گنبد (رحمان رونفی) به بهمن سالمی) و شیرینی پدیده بندرتارکمن (پرویزفرخی- بهنام توکلی)- به مصاف یکدیگر رفتند که شهدای منا گنبد دو بر صفر و با امتیازهای ۲۱ بر ۱۸ و ۳۳ بر ۲۱ به پیروزی رسید و قهرمان شد.

در دیدار رده بندی هم تیم های حرکت هشتاد و والیبال ساحلی پالمسر (آق محمد سلاق-حامد میرزاعلی) به مصاف اوج راسمر (پورعسگری - قلیپور) رفتند که سلاق و میرزاعلی دو بر یک (۲۱ بر ۱۷، ۱۷ بر ۲۱ و ۱۵ بر ۹) به پیروزی رسیدند و عنوان سوم را به دست آوردند.

ایران قهرمان رقابت های تنیس روی میز نونهالان جهان شد
ورزشکار نونهال تنیس روی میز ایران برای دومین سال پیاپی قهرمانی در رقابت های جهانی این رده سنی را بدست آورد.

به گزارش فدراسیون تنیس روی میز، «نوید ششم» نونهال مستعد و با اخلاق ایرانی موفق شد برای دومین سال

متوالی بر سکوی نخست رقابت های جهانی این رشته در رده سنی نونهالان قرار بگیرد.ششمین پس از قهرمانی در رقابت های جهانی این رشته در مسابقات کشور لوکرامبورگ در مصاف ۱۵ ورزشکار از متخینان قاره های مختلف رفت‌و روی موفق شد با پیروزی مقابل نمایندگان کشورهای آلمان، چین، مصر و استرالیا قهرمانی نونهالان ۱۱ و ۱۲ سال جهان را بدست آورد.
اسامه پندل پدر وی در این رقابت ها به عنوان سرمربی تیم ملی نونهالان و با همراهی می کرد.

حجت‌الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی گفت: نسبت به وضع یکی از تأثیرگذاران عرصه انقلاب برادر و سرور معظم و خودمان جناب کوربی ابراز تکرانی می‌کنم و از خدا می‌خواهم سلامت و صحت ایشان را به ما مژده بدهند که البته امیدهای هم برای این سال‌ه وجود دارد و انشاءالله تلاش‌ها در این زمینه به نتیجه برسد.

نخستین کنگره حزب مجمع ایثار گران، با طرح این سؤال که «کدام امتیاز و وجهه انسانی در شهیدان موجب شده که می‌تواند در دوره خودمان از آن استفاده کنیم؟» افزود: طبعاً امتیاز دوران جنگ، توپ، تفنگ، بمباران و شهادت است؛ اما ممکن است الزاماً و قطعاً برای آن دوران نباشد. یعنی کسی نمی‌گوید ما برای این که این دوران را استمرار ببخشیم همیشه شهرا را بمباران کنیم یا آن در دوران نظام، کوپتی بوده است این را ادامه دهیم.

آیا احساس دین است؟ چون برخی دوستان ما شهیدان شده‌اند یا آن را تذکار کنید؛ البته تذکار ارزش‌ها و فداکاری‌ها خوب است.رهبری کاربزمایتک امام اقتضائاتی داشته که با رفتن شهیدان این است که در مورد نقش بی‌بدیل جمهوری در تاریخچه جهان حذف کنارتیشن حذف می‌شود. دفاع ما دفاعی ایدئولوژیک برای خداوند است، ولی بزرگترین جنگ تاریخ نیست. فقط در جنگ که، چینی‌ها در سه سال ۴۰۰ هزار کشته داشتند، حتی جنگ جهانی

سخت‌تر از آن بوده است. این سخنان هم علقه چندانی به نظریه صلح و ثبات در منطقه خاورمیانه و جهان و رضایتی از روند رو به زوال توریسم در کشورهای عراق و سوریه ندارد. توصیه ما به طرف آمریکایی این است که در مورد نقش بی‌بدیل جمهوری اسلامی ایران در مبارزه با توریسم در خاورمیانه واقع‌بین باشد.قاسمی در این باره: ثبات پایبندی جمهوری اسلامی ایران به روح و متن جریان ساز کشیتن نیست و بارها از سوی آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و طرفه‌های برجام تأکید رفته گرفته است.

وی افزود: به نظر می‌رسد گونه‌ای این سخنان هم علقه چندانی به نظریه صلح و ثبات و امنیت در منطقه خاورمیانه و جهان و رضایتی از روند رو به زوال توریسم در کشورهای عراق و سوریه ندارد. توصیه ما به طرف آمریکایی این است که در مورد نقش بی‌بدیل جمهوری اسلامی ایران در مبارزه با توریسم در خاورمیانه واقع‌بین باشد.قاسمی در این باره: ثبات پایبندی جمهوری اسلامی ایران به روح و متن جریان ساز کشیتن نیست و بارها از سوی آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و طرفه‌های برجام تأکید رفته گرفته است.

وی افزود: به نظر می‌رسد گونه‌ای این سخنان هم علقه چندانی به نظریه صلح و ثبات و امنیت در منطقه خاورمیانه و جهان و رضایتی از روند رو به زوال توریسم در کشورهای عراق و سوریه ندارد. توصیه ما به طرف آمریکایی این است که در مورد نقش بی‌بدیل جمهوری اسلامی ایران در مبارزه با توریسم در خاورمیانه واقع‌بین باشد.قاسمی در این باره: ثبات پایبندی جمهوری اسلامی ایران به روح و متن جریان ساز کشیتن نیست و بارها از سوی آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و طرفه‌های برجام تأکید رفته گرفته است.

وی افزود: به نظر می‌رسد گونه‌ای این سخنان هم علقه چندانی به نظریه صلح و ثبات و امنیت در منطقه خاورمیانه و جهان و رضایتی از روند رو به زوال توریسم در کشورهای عراق و سوریه ندارد. توصیه ما به طرف آمریکایی این است که در مورد نقش بی‌بدیل جمهوری اسلامی ایران در مبارزه با توریسم در خاورمیانه واقع‌بین باشد.قاسمی در این باره: ثبات پایبندی جمهوری اسلامی ایران به روح و متن جریان ساز کشیتن نیست و بارها از سوی آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و طرفه‌های برجام تأکید رفته گرفته است.

رقابت‌های کشتی فرنگی جهان در فرانسه از فردا آغاز می‌شود

تیم ملی کشتی فرنگی ایران برای حضور در رقابت های جهانی کشتی امروز راهی کشور فرانسه می‌شود و از فردا کارزار خود را در این رقابت‌ها آغاز می‌کند.

به گزارش فدراسیون کشتی، اعضای تیم ملی کشتی فرنگی ایران برای حضور در رقابت های جهانی این رشته به شرح زیر اعلام شد:

۵۹ کیلوگرم: مهرداد مردانی

۶۶ کیلوگرم: حسین الیاسی

۷۱ کیلوگرم: محمدعلی گرابی

۷۵ کیلوگرم: سعید عبدولی

۸۰ کیلوگرم: یوسف قادریان

۸۵ کیلوگرم: حسین نوری

۹۸ کیلوگرم: سعید مصطفی

صالحی زاده

۱۳۰ کیلوگرم: شهاب قوره

جیلی

سرمریی: علی اشکانی

مربی‌ان: محمدعلی چمپانی،

مهرداد اسفندیاری فر، داود گیل

نیزنگ

سرپرست: محمد دلیریان

هفته چهارم مسابقات فوتبال لیگ برتر

در روزهای چهارشنبه و پنجشنبه با انجام ۵۵دیار برگرآزشد که در مهمترین بازی های این هفته، استقلال برابر سایپا شکست خورد،

ترم پرسپولیس مقابل سپاه جامگان کشیده شد

و شهرآورد اصفهان با پیروزی سپاهان خاتمه یافت.

سپاه جامگان ترمز پرسپولیس را کشید

دیدار دو تیم ترم پرسپولیس و سپاه جامگان در هفته چهارم مسابقات لیگ برتر ایران با تساوی یک بر یک به پایان رسید.

دیدار دو تیم ترم پرسپولیس و سپاه جامگان مشهد در هفته چهارم لیگ برتر از ساعت ۲۰ و۵۵ دقیقه روز چهارشنبه در ورزشگاه آزادی آغاز شد و در پایان با تساوی یک بر یک به پایان رسید.

فصلوات ایسن را حمید حاج ملک بر عهده داشت.

در این دیدار،فرشاد احمدزاده در دقیقه ۶

تنها لیگ پرسپولیس را وارد دروازه حریف کرد و اینر محمد پناهی از تیم سپاه جامگان در دقیقه۸۵ بازی را به تساوی کشاند تا ترمز تیم قرمزها در آستانه بازی با الاهلی عربستان کشیده شود.

شکست شکست های تراکتورسازی

تراکتورسازی تبریز در هفته چهارم مسابقات لیگ برتر با برتری مقابل نفت تهران به کار خود پایان داد.

دو تیم تراکتورسازی تبریز و نفت تهران از ساعت ۱۹:۴۵ دقیقه روز پنجشنبه در ورزشگاه یادگار امام به مصاف هم رفتند که در پایان تیم تبریزی با نتیجه ۲ بر یک به پیروزی رسید.این اولین بری حیعی کل محمدی با تراکتورسازی در این فصل بود.در واقع با این برد مطمئن شدیم که تراکتورسازی شکسته شد.

فصلوات این دیدار را بیژن حیدری به عهده داشت.

ورزشی

رقابت‌های کشتی فرنگی جهان در فرانسه از فردا آغاز می‌شود



به وقت ایران به شرح زیر است:
۵۹ کیلوگرم: مهرداد مردانی
۶۶ کیلوگرم: حسین الیاسی
۷۱ کیلوگرم: محمدعلی گرابی
۷۵ کیلوگرم: سعید عبدولی
۸۰ کیلوگرم: یوسف قادریان
۸۵ کیلوگرم: حسین نوری
۹۸ کیلوگرم: سعید مصطفی
صالحی زاده
۱۳۰ کیلوگرم: شهاب قوره
جیلی
سرمریی: علی اشکانی
مربی‌ان: محمدعلی چمپانی،
مهرداد اسفندیاری فر، داود گیل
نیزنگ
سرپرست: محمد دلیریان

برد سپاهان، شکست استقلال و تساوی پرسپولیس در هفته چهارم لیگ

هفته چهارم مسابقات فوتبال لیگ برتر در روزهای چهارشنبه و پنجشنبه با انجام ۵۵دیار برگرآزشد که در مهمترین بازی های این هفته، استقلال برابر سایپا شکست خورد،

ترم پرسپولیس مقابل سپاه جامگان کشیده شد و شهرآورد اصفهان با پیروزی سپاهان خاتمه یافت.

سپاه جامگان ترمز پرسپولیس را کشید
دیدار دو تیم ترم پرسپولیس و سپاه جامگان در هفته چهارم مسابقات لیگ برتر ایران با تساوی یک بر یک به پایان رسید.
دیدار دو تیم ترم پرسپولیس و سپاه جامگان مشهد در هفته چهارم لیگ برتر از ساعت ۲۰ و۵۵ دقیقه روز چهارشنبه در ورزشگاه آزادی آغاز شد و در پایان با تساوی یک بر یک به پایان رسید.

فصلوات ایسن را حمید حاج ملک بر عهده داشت.
در این دیدار،فرشاد احمدزاده در دقیقه ۶ تنها لیگ پرسپولیس را وارد دروازه حریف کرد و اینر محمد پناهی از تیم سپاه جامگان در دقیقه۸۵ بازی را به تساوی کشاند تا ترمز تیم قرمزها در آستانه بازی با الاهلی عربستان کشیده شود.

شکست شکست های تراکتورسازی

تراکتورسازی تبریز در هفته چهارم مسابقات لیگ برتر با برتری مقابل نفت تهران به کار خود پایان داد.

دو تیم تراکتورسازی تبریز و نفت تهران از ساعت ۱۹:۴۵ دقیقه روز پنجشنبه در ورزشگاه یادگار امام به مصاف هم رفتند که در پایان تیم تبریزی با نتیجه ۲ بر یک به پیروزی رسید.این اولین بری حیعی کل محمدی با تراکتورسازی در این فصل بود.در واقع با این برد مطمئن شدیم که تراکتورسازی شکسته شد.

فصلوات این دیدار را بیژن حیدری به عهده داشت.

در این دیدار،فرشاد احمدزاده در دقیقه ۶ تنها لیگ پرسپولیس را وارد دروازه حریف کرد و اینر محمد پناهی از تیم سپاه جامگان در دقیقه۸۵ بازی را به تساوی کشاند تا ترمز تیم قرمزها در آستانه بازی با الاهلی عربستان کشیده شود.

سپاهان با این برد ۵ امتیازی شد و موقتاً شکست‌های تراکتورسازی شکسته شد. فصلوات این دیدار را بیژن حیدری به عهده داشت.
در این دیدار،فرشاد احمدزاده در دقیقه ۶ تنها لیگ پرسپولیس را وارد دروازه حریف کرد و اینر محمد پناهی از تیم سپاه جامگان در دقیقه۸۵ بازی را به تساوی کشاند تا ترمز تیم قرمزها در آستانه بازی با الاهلی عربستان کشیده شود.

یادگار گرامی امام در کنگره مجمع ایثارگران: به هر قیمتی نگذاریم عده‌ای شهیدان، ایثارگران و امام را مصادر کنند

التهاب آور اقتضات خودش را دارد؛ شرایط بحرانی اموری را می‌طلبد.نامه نامه در پایان جنگ را به یاد آوردید که گفت: «در جنگ کارهای کردیم که اقتضات آن دوران بود» سید حسن خمینی افزود: یکی دیگر از شرایط خاص جنگ این است که نهادهای مدنی محلودتر شود و چون مصلحت بشری در او هست، عقلایی است؛ تا این که در یک روز یا بیسان این که «یک ارتش زمانی می‌تواند ایستادگی کند که ریشه‌های آن در خانه‌های مردم است.»افزود: همه جامعه باید که کشور خواسته تبدیل شود و منیت‌ها کنار رود.

بزرگترین چیزی که در جنگ بود و امروز به آن نیاز داریم باز شکست از منیت است. یکی از موانع این است که آدم‌ها طلبکار یکدیگر شوند. آن وقت‌ها التماس می‌کردند کسی فرمانده شود و می‌گفت من تک تیرانداز هستم. قبل از انتخابات جلسه می‌گرفت و همه فداکار می‌شوند و به محض این که تمام شد منیت‌ها پیدا می‌شود. امام خطاب به دولت می‌گوید که اگر فکر می‌کنید کسی بهتر است گرد است که این پست‌ها را نگه دارید و فردای آن روز یکی از وزیران استعفاء می‌دهد. الآن هم چنین چیزی داریم؟

سید حسن خمینی «مصادره» را مانع دوم بازگشت از منیت دانست و تصریح کرد: یک چیزهایی در این کشور ما مردم و من نیستی و به هر قیمتی نباید بنگاریم کسی آن را مصادره کند. شهید، ایثارگر و امام از جمله این موارد است. باید توجه داشت که ملت ایران، من نیستی و وحدت اقربن است و نسل‌های بعدی باید از آنها بهره برداری کنند.

وی با تأکید بر ضرورت هم‌افزایی در میان دولت، زاریات و کارکنان و کارگزاران حج و زیارت افزود: با وجود همه جوسازی‌ها، تاکنون شرایط نسبتاً خوب و مطلوب بوده است و زائران ایرانی به راحتی سرگرم عبادت و زیارت در دو شهر مدینه منوره و مکه مکرمه هستند. وی با اشاره به این که زائران ایرانی در سلامت و امنیت هستند، ابراز امیدواری کرد با وجود گرمی هوا با تأخیر اندیشیده شده، ایام تشریق هم به خوبی بگذرد و حاجان ایرانی به سلامت به کشور بازگردند. وی افزود: معاون فرهنگی، اجتماعی، توسعه مدیریت و منابع نیروی انسانی و مدیریت بازاری از تمهیدات پیش بینی شده برای ارائه خدمات به کاروان‌های ایرانی که تا سی ام مرداد ماه وارد مدینه خواهند شد، گزارش دادند.

نماینده ولی فقیه در امور حج و زیارت تصریح کرد: نیروهای با تجربه در هر حوزه دقیقاً مسایل را رصد کنند و به سبب حل مشکلات احتمالی اقدام لازم را انجام دهند.وی تاکید کرد: خدمات رفاهی به زائران باید با جدیت ادامه یابد و تلاش شود که مشکلی در کارها پیش نیاید.

سرپرست حجاج ایرانی: باوجود همه جوسازی‌ها، شرایط زائران ایرانی مطلوب است
نماینده ولی فقیه در امور حج و زیارت و سرپرست حجاج ایرانی تاکید کرد: با وجود همه جوسازی‌ها، تاکنون شرایط نسبتاً خوب و مطلوب بوده است و زائران ایرانی به راحتی سرگرم عبادت و زیارت در دو شهر مدینه منوره و مکه مکرمه هستند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی حج، حجت الاسلام والمسلمین سید علی قاسمی عسکدر نشست دیروز شورای مدیران بعه مقام معظم رهبری در مدینه منوره تاکید کرد:همه دست اندرکاران و کارگزاران حج و زیارت و مسئولیت‌های محوله را با جدیت پیگیری کنده.قاضی عسکر که پس از اقامت دو هفته ای در مدینه منوره مدینه پیژن گشت و از محرم شد در مسجد شجره عامه مکه مکرمه شد، اظهار داشت: کارگزاران حج تا اوزام آخرین کاروان زائران ایرانی در مدینه باقی بمانند و خدمات رسانی در بخش‌های مختلف همچون گذشته انجام شود؛ نماینده ولی فقیه در امور حج و زیارت افزود: با وجود همه جوسازی‌ها، تاکنون شرایط نسبتاً خوب و مطلوب بوده است و زائران ایرانی به راحتی سرگرم عبادت و زیارت در دو شهر مدینه منوره و مکه مکرمه هستند. وی با اشاره به این که زائران ایرانی در سلامت و امنیت هستند، ابراز امیدواری کرد با وجود گرمی هوا با تأخیر اندیشیده شده، ایام تشریق هم به خوبی بگذرد و حاجان ایرانی به سلامت به کشور بازگردند. وی افزود: معاون فرهنگی، اجتماعی، توسعه مدیریت و منابع نیروی انسانی و مدیریت بازاری از تمهیدات پیش بینی شده برای ارائه خدمات به کاروان‌های ایرانی که تا سی ام مرداد ماه وارد مدینه خواهند شد، گزارش دادند.

نماینده ولی فقیه در امور حج و زیارت تصریح کرد: نیروهای با تجربه در هر حوزه دقیقاً مسایل را رصد کنند و به سبب حل مشکلات احتمالی اقدام لازم را انجام دهند.وی تاکید کرد: خدمات رفاهی به زائران باید با جدیت ادامه یابد و تلاش شود که مشکلی در کارها پیش نیاید.

ورزشی

آغاز رقابت دانشجویان ایران در یونیورسیاد جهانی

کاروان ورزشی ایران با ۱۸ دختر و ۴۴ دانشجو در بیست و نهمین دوره یونیورسیاد دانشجویان شرکت می‌کند تا ضمن حفظ جایگاه نهمی دوره قبلی اش برای رتقای این جایگاه تلاش کند.به گزارش ایرنا، رقابت ها از امروز با حضور نمایندگان ۱۲۲ کشور در چین تأییه آغاز می‌شود و ورزشکاران ما باید در هشت رشته به مصاف رقبای خود بروند.

***شنبه ۲۸ مرداد**

مراس افتتاحیه ساعت ۱۹ در استادیوم تایپه آرنا

***یکشنبه ۲۹ مرداد**

جودو وزن به اضافه ۱۰۱کیلوگرم از ساعت ۱۲، فینال، ساعت ۱۷

تیر و کمان زنان و مردان – انفرادی کامپوند از ساعت ۱۴

شمشیربازی اسلحه سایر انفرادی مردان مقدماتی از ساعت ۱۴، نیمه نهایی و فینال از ساعت ۱۹:۱۰

والیبال: ایران – قبرس، ساعت ۱۳ و توکلاندوی پومسه انفرادی از ۹ صبح

***دوشنبه ۳۰ مرداد**

تکواندو: پومسه تیمی مقدماتی از ۹ صبح، فینال، ساعت ۱۶

تیر و کمان زنان و مردان – کامپوند انفرادی تا مرحله نیمه نهایی از ساعت ۱۰ صبح

شمشیربازی اسلحه سایر انفرادی زنان، مقدماتی از ساعت ۱۴، نیمه نهایی و فینال از ساعت ۱۹:۱۰

والیبال: ایران – آرژانتین، ساعت ۱۸

***سه‌شنبه ۳۱ مرداد**

شمشیربازی اسلحه سایر انفرادی زنان، مقدماتی از ساعت ۱۴، نیمه نهایی و فینال از ساعت ۱۹:۱۰

والیبال: ایران – آرژانتین، ساعت ۱۸

تکواندو وزن های ۵۴ و ۶۸ کیلوگرم مردان و ۵۷ کیلو گرم زنان، مقدماتی از ۹ صبح، فینال، ساعت ۱۷

وزنه‌برداری وزن ۷۷ کیلوگرم، ساعت ۱۶:۳۰

***چهارشنبه اول شهریور**

تیر و کمان رده بندی و فینال کامپوند تیمی از ۱۰ صبح، رده بندی و فینال کامپوند انفرادی از ساعت ۱۵:۵۰

شمشیربازی اسلحه سایر تیمی مردان از ساعت ۱۲، فینال، ساعت ۱۸

تکواندو وزن های ۵۴ و ۵۸ کیلو مردان و ۴۹ و ۶۷ کیلو زنان، مقدماتی از ۹ صبح، فینال، ساعت ۱۸

وزنه‌برداری دسته ۸۵ کیلوگرم از ساعت ۱۶:۳۰

والیبال: ایران – سوئیس، ساعت ۱۵

تکواندو وزن های ۷۴ و به اضافه ۸۷ کیلوگرم مردان، مقدماتی از ۹ صبح، فینال، ساعت ۱۸

وزنه‌برداری دسته ۹۴ کیلوگرم، ساعت ۱۴، دسته ۱۰۵ کیلوگرم، ساعت ۱۹

***پنجشنبه ۳ شهریور**

والیبال: ایران – کانادا، ساعت ۱۳

تکواندو نهایی ۸۷ و ۶۳ مردان،نهایی ۷۳کیلو گرم زنان، مقدماتی از ۹ صبح، فینال، ساعت ۱۸

وزنه‌برداری ۱۰۵ کیلوگرم، ساعت ۱۶:۳۰

شمشیربازی اسلحه سایر تیمی زنان از ساعت ۱۲، فینال، ساعت ۱۸

***شنبه ۴ شهریور**

تکواندو بخش تیمی مقدماتی از ۹ صبح، فینال، ساعت ۱۸

وشو مقدماتی سائدا، ساعت ۱۹:۳۰

***یکشنبه ۵ شهریور**

بدمیونتو دختران، مرحله مقدماتی از ۹ صبح تا ۹ شب

والیبال: در صورت صعود نماینده ایران، مرحله یک چهارم نهایی

وشو – تالو فرم نل داتو و چانگ چوان' ساعت ۹ صبح، یک چهارم نهایی سائدا ساعت ۱۹:۳۰

***دوشنبه ۶ شهریور**

بدمیونتو دختران، در صورت صعود نمایندگان ایران، مرحله یک چهارم نهایی والیبال،مرحله نیمه نهایی در صعود صعود

وشو – تالو فرم 'داووشو' ساعت ۹ صبح، نیمه نهایی سائدا، ساعت ۱۹:۳۰

***سه شنبه ۷ شهریور**

والیبال فینال و رده بندی

بدمیونتو نهایی و فینال

وشوشو فینال تالو فرم نل جوان و گوتن شوشو' ساعت ۹ صبح، فینال سائدا، ساعت ۱۹:۳۰

***چهارشنبه ۸ شهریور**

اختتامیه ساعت ۱۹:۳۰

مخالفت گسترده با همه پرسی استقلال کردستان عراق

سرلشکر محمدحسین باقری رئیس ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران گفت: ایران در ترکیه در مورد تصمیم به برگزاری همه‌پرسی استقلال کردستان عراق دیدگاه مشترکی دارد. سرلشکر باقری عصر پریروز بعد از دیدار با رئیس جمهوری و مقامات نظامی و امنیتی و رئیس جمهوری ترکیه ملاقات کردیم و بحث‌های خوبی انجام شد و در باره همکاری‌های نظامی، مسائل امنیتی و امنیت مرزهای مشترک و در آراش و ثبات منطقه تأثیر کشور عراق‌های مشترک صورت گرفت.وی در تشریح نتایج عملی سفر گفت: در مورد مسائل نظامی-منطقه‌ای و طرف مقابل به همکاری کرد و همکاری با هم داشته باشیم و تبادل آموزش با هم داشته باشیم و کشورها صورت گیرد دوره‌های آموزشی مشترک برگزار شود. وی همچنین تصمیم بر رفت و آمد ناوگروهای او طرف به طرف کرده‌ها و همکاری با هم داشته باشیم و تبادل آموزش با هم داشته باشیم و کشورها صورت گیرد دوره‌های آموزشی مشترک برگزار شود.

رئیس جمهوری ترکیه هم اعلام کرد که به زودی به تهران سفر خواهد کرد و کمیسیون راهبردی مشترک بین دو کشور با حضور مقامات دو کشور برگزار خواهد شد که هدف آن توسعه روابط اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و همچنین نظامی دو کشور است که در فاصله اندکی انجام خواهد شد.

وی اظهارنظر کرد: در مجموع سفر بسیار موفق بود که بسیاری از مسائل مهم در ابعد نظامی، دفاعی و امنیتی بین دو کشور مهم منطقه در این سفر برپه‌گذاری شد و این روند ادامه پیدا خواهد کرد.

به گزارش ایرنا، سرلشکر محمدحسین باقری رئیس ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی‌ایران که روز سه شنبه برای انجام سفر رسمی به روزه به دعوت خلوصی آکار رئیس ستاد ارتش ترکیه به آنکارا سفر کرده بود، علاوه بر دیدار و مذاکره با مقامات نظامی کشور میزبان، با نروالدین جاتیکلی وزیر دفاع ترکی ملی و رجب طیب اردوغان رئیس جمهوری ترکیه هم دیدار و درباره همکاری توسعه مناسبات و همکاری‌های مورد علاقه دو کشور رایزنی کرد.

رئیس ستاد کل نیروهای مسلح کشورمان اضافه کرد: من از رئیس ستاد مشترک ارتش ترکیه برای سفر به تهران دعوت کردم تا همکاری‌ها تسدوام پیدا کند. وی بیان کرد: در مورد همکاری دو کشور در ایجاد آموزش و امنیت در سوریه در ابعد مختلف بحث و تاکید شد که در شریع و اعلام شد که ایران طرف صالح‌ها گذشته اقدامات بسیار کارسازی را در جهت انسداد مرز و برخورد با قاچاق در انواع مختلف و برخورد با تروریست‌ها در این مناطق مرزی انجام داده و مرز کاملاً آمده و امنی در سمرحدات ایران وجود دارد.

وی با اشاره به این که طرف ترکیه ای هم اقداماتی را برای

وزارت اطلاعات در چارچوب شرع، قانون و اخلاق

انجام وظیفه می‌کند

روابط عمومی وزارت اطلاعات در اطلاعیه ای ضمن رد برخی اتهامات و اخبار کذب تاکید کرد که تمام اقدامات این وزارتخانه در چارچوب شرع مقدس، قانون و رعایت اخلاق اسلامی صورت می‌گیرد. به گزارش ایسنا، نظام‌الاحیه به این شرح است: به آگاهی مسئولان عزیز می‌رساند، در روزهای اخیر که روند با تسلط رای اعتماد نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی در حال طی شدن می‌باشد، برخی جریان‌های مشکوک و رسانه‌های معاند و ضد انقلاب، تلاش دارند با جعل اطلاعات و انتشار اتهامات و اخبار کذب، فضای جامعه را ملتهب نمایند تا با این اقدامات، به خیال واهی خود، باعث ایجاد اختلال، آتنامی هم و ناهماهلی نظام مقدس جمهوری اسلامی و پوسل خدمت آن و ایجاد تقنین در جامعه گردند. وزارت اطلاعات، به منضم رد این گونه اتهام زنی‌ها و فضاسازی‌های کاذب و مجعول دانستن اسناد مورد ادعا و تکذیب محتوای اعلام می‌نماید؛ تمامی اقدامات این وزارتخانه در چارچوب شرع مقدس، قانون و رعایت

۱۱۶

شنبه ۲۸ مرداد ۱۳۹۶ - ۲۶ ذی‌القعدة ۱۴۳۸ - ۱۹ آگوست ۲۰۱۷ - سال نود و دوم - شماره ۲۶۷۹۶

اخبار کوتاه خارجی



امام جواد(ع):

با سه خصلت، محبت (دیگران) به دست می آید:
انصاف در معاشرت، همدردی (با دیگران)
در سختی ها، و باز گشت به قلبی پاک.

بحار الانوار

با کودک قلدر چه باید کرد؟

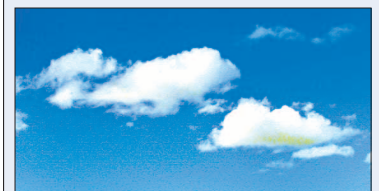


در حالی که فکر می کنید همه چیز خوب پیش می رود یک روز از مدرسه با شما تماس می گیرند و در مورد قلدری های فرزندتان از شما می خواهند تا پاسخگو باشید. نود و نه درصد پدر و مادرها اصلا قبول نمی کنند که فرزندشان یک کودک آزارگر و قلدر است. آن ها معمولا در برابر شکایت والدین یا مسئولان مدرسه هر نوع بد رفتاری کودک را انکار می کنند. اما مساله این است که هر کودکی قابلیت این را دارد که قلدری کند. حتی اگر شما فکر کنید فرزندتان یک فرشته است.

معمولا کودکان به دو دلیل رفتارهای قلدرمآبانه نشان می دهند. معمولا کودکان برای نشان دادن قدرت و محبوبیت خود دست به این کار می زنند. علاوه بر این کودکانی که دچار کمبود هستند، کودکانی که هر روز رفتارهای قلدرمآبانه را از طریق رسانه، برنامه های تلویزیونی و اخبارها دریافت می کنند و یا کودکانی که این رفتارها را از اعضای خانواده یا هم خانواده هایشان و یا دوستانشان می آموزند از این رفتار به عنوان یک الگوی مناسب پیروی می کنند.

در صفحه ۷ بخوانید

یک نگاه آسمان



خداوندا

بر من احسان کن و فرزندانم را برابم باقی گذار و شایستگی شان بخش و مرا از ایشان بهره مند گردان. ای خداوند، برای من، عمرشان دراز نمای و بر زندگانشان بیغزای. خردسالشان را پرورش ده. ناتوانشان توانا گردان. تنش و دبستان و اخلاقشان به سلامت دار. در جانشان و جسمشان و در هر کار از کارهایشان که روی در من دارد، عافیت بخش و وظیفه روزی ایشان برای من و بر دست من پیوسته گردان. ای خداوند فرزندان مرا همه نیکان و پرهیزگاران و بینایان قرار ده و چنان کن که فرمان های تو را بنویسند و اطاعت کنند. یاران تو را محبان و نیکخواهان و با دشمنان تو دشمنان و کینه توزان باشند.

دعای بیست و پنجم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادهای و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هفته



صفحه ۶

۷ راه برای کاهش انتظار از دیگران

در مورد من می گویند. آیا تو هم همانی هستی که همه می گویند؟! و این سوال
حالم را عجیب دگرگون کرد.

معجون آرامش

روزی انوشیروان بر بزرگمهر خشم گرفت و در خانه ای تاریک به زندانش فکند و فرمود او را به زنجیر بستند. چون روزی چند بر این حال بود، کسری کسانی را فرستاد تا از حالش پرسند. آنان بزرگمهر را دیدند با دلی قوی و شادمان. بدو گفتند: در این تنگی و سختی تو را آسوده دل می بینم! گفت: معجونی ساخته ام از شش جزئی و به کار می برم و چنین که می بینید مرا نیکو می دارد.

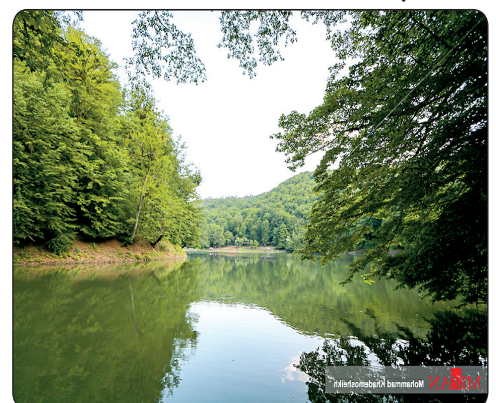
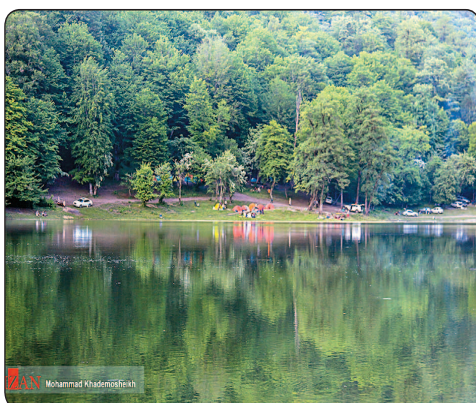
گفتند: آن معجون را شرح بازگویی که ما را نیز هنگام گرفتاری به کار آید. گفت: آری جزء نخست اعتماد بر خدای است، عزوجل، دوم آنچه مقدر است بودن است، سوم شکیبایی برای گرفتار بهترین چیزهاست. چهارم اگر صبر نکنم چه کنم، پس نفس خویش را به جزع و زاری بیش نیازم، پنجم آنکه شاید حالی سخت تر از این رخ دهد. ششم آنکه از این ساعت تا ساعت دیگر امید گشایش باشد.

چون این سخنان به کسری رسید او را آزاد کرد و گرامی داشت.

شیخ ابی سعید ابی الخیر را گفتند: فلان کس بر روی آب می رود. شیخ گفت: «سهل است، وزغی و صعوه ای بر روی آب می برود.» شیخ را گفتند: فلان کس در هوا می پرد. شیخ گفت: «زغنی و مگسی نیز در هوا بپرد.» او را گفتند: فلان کس در یک لحظه از شهری به شهری می برود. شیخ گفت: «شیطان نیز در یک نفس از مشرق به مغرب می شود. این چنین چیزها را بس قیمتی نیست. مرد آن بود که در میان خلق بنشیند و برخیزد و بجند و با خلق داد و ستد کند و با خلق درآمیزد و یک لحظه از خدا غافل نباشد.»

تو کیستی؟

روزی شیخ جعفر شوشتری را دیدند که در کنار جویی نشسته و بلند بلند گریه می کند. شاگردان شیخ، با دیدن این اوضاع نگران شدند و پرسیدند: «استاد، چه شده که این گونه اشک می ریزی؟ آیا کسی به شما چیزی گفته؟» شیخ جعفر در میان گریه ها گفت: «آری، یکی از لات های این اطراف حرفی به من زده که پریشانم کرده.» همه با نگرانی پرسیدند: «مگر چه گفته؟» شیخ در جواب می گوید: «او به من گفت شیخ جعفر، من همانی هستم که همه



▲ دریاچه و جنگل چورت در استان مازندران / عکس ها: میزان

معرفه الائمه، ج ۲، ص ۶۲
صبر و بردباری

از مؤثرترین ویژگی‌های اخلاقی در جهت موفقیت در محیط خانواده، دست‌یابی به کیمیای صبر است. در هر خانواده‌ای که عنصر صبر آسیب ببیند، بنای محبت و استحکام نیز آفت خواهد پذیرفت. درس گرفتن از زندگی پربار حضرت فاطمه(س)، راهکارهای ارزنده‌ای برای صبرپیشگی در برابر سختی‌ها در مقابل همه خانواده‌ها قرار می‌دهد. حضرت زهرا(س) در سنین پایین با علی(ع) پیمان ازدواج بست و از میان خواستگاران، علی(ع) را با وجود زهد و ساده‌زیستی‌اش برگزید. محورهای صبر و شکیبایی حضرت فاطمه(س) در همسرداری و همراهی با علی(ع) را می‌توان در پنج مورد زیر برشمرد:

۱. تحمل سرزنش‌ها؛ حضرت فاطمه(س) پس از انتخاب زندگی ساده علی(ع)، بسیار سرزنش شد و در برابر همه سرزنش‌ها به نیکی صبر می‌فرمود.
۲. تحمل سختی‌های کار منزل و خدمت در خانه.

۳. تحمل مشکلات فراوان در زمان غیبت‌های طولانی حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) در طول جنگ‌های صدر اسلام.

۴. شریک شدن در غم علی(ع) و تحمل رنج‌های او و همراهی صبورانه با وی. (کتاب زنان، صص ۱۶۳ و ۱۶۴)

تقسیم‌کار در خانواده

با تعیین مسئولیت‌ها و تقسیم کارها، از سنگینی بار تکالیف کاسته می‌شود و این همکاری متقابل، زمینه تحکیم پیوند مودت بین زن و شوهر را فراهم می‌آورد. این امر، یکی از عوامل شادابی و تکامل خانواده است. در زندگی فاطمه(س) نیز این مهم با تقسیم کارها میان اعضای خانواده انجام می‌گرفت.

امام باقر(ع) فرموده است:

حضرت فاطمه(س)، کارهای خانه را با حضرت علی(ع)، این‌گونه تقسیم کرد که خمیر کردن آرد، نان پختن، تمیز کردن و جارو زدن خانه به عهده فاطمه(س) باشد و کارهای بیرون از خانه از قبیل جمع‌آوری هیزم و تهیه مواد اولیه غذایی را علی(ع) انجام دهد. (نهج‌الحیاء، ص ۱۶۸)
پیامبر اکرم(ص) در روز بعد از عروسی به خانه امام علی(ع) آمد و از آن حضرت پرسیدند: «همسرت را چگونه یافتی؟» عرض کرد: «خوب یآوری است بر طاعت و بندگی خدا.» حضرت از فاطمه نیز همین سوال را پرسید، فاطمه عرض کرد: «بهترین شوهر است.» (بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۱۱۷)

الگوپردازی از زندگی مشترک حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س)



می‌کرد و از زبان رسول خدا(ص)، به دست کردن انگشتر را سفارش می‌فرمود: «هرکس انگشتری عقیق به دست کند، همواره خیر می‌بیند.» (وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۲۴۹)

این بانوی گرامی همواره بر آن بود در محیط خانه و خانواده، خوش‌بو و آراسته باشد و موهبت زیبایی و جمال بی‌مانندش را تنها برای همسرش علی(ع) بپاراید و او همیشه نزد خود عطر نگه می‌داشت. ام‌سلمه می‌گوید: از ریحانه پیامبر خدا (ص) عطر خواستم و گفتم: سرورم! آیا عطر و بوی خوشی نزد خویش دارید؟ ایشان فرمود: آری و بی‌درنگ شیشه عطری آورد و اندکی از آن را بر کف دستم ریخت. بوی خوشی از آن برخاست که هرگز به مشامم نرسیده بود. (بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۹۵)

ایشان در واپسین لحظه‌های زندگی‌اش به اسماء فرمود: «عطر مرا که همیشه خود را با آن عطر آگین می‌کردم، بیاور...» (کشف الغمّه فی

بهترین شکل پاسخ گفت.

زندگی حضرت زهرا(س)، سرشار از گفتار آمیخته به احترام و عطوفت به حضرت علی(ع) بود. این بانوی بزرگوار در خطابی محبت‌آمیز به همسرش می‌فرمود: «روح من فدای روح تو بود و جان من سپر بالای جان تو باشد.» (کوکب الدری، ج ۱، ص ۱۹۶. از علی(ع) نقل می‌کنند: «هرگاه به فاطمه می‌نگریستم، همه ناراحتی‌ها و غم‌هایم برطرف می‌شد.» (بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۱۳۴)

آراستن ظاهر و باطن برای همسر

از ویژگی‌های شایسته خانواده‌آرامانی در اسلام، آراستگی ظاهر و باطن همسران برای یکدیگر است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «زیبایی باطن، در حسن نیت و زیبایی درون است.» (غرالحکم و دررالکلم، ص ۴۱)
حضرت فاطمه(س)، الگویی برتر زنان مسلمان، برای زینت و استحباب، انگشتری به‌دست

• مریضه رجب طهرانی

امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب و حضرت فاطمه زهرا(س) دو همسر نمونه و الگو بودند که مانند آنها در زیر این آسمان نیلگون نیامده و نخواهد آمد، آن دو از یک نور بودند و از دریای رحمت و لطف رسول خدا، سیراب می‌شدند. لذا زندگانی کوتاه آنها سراسر عشق و محبت و صفا و وفا و کرامت و عزت و گذشت و دلدادگی بود و هرگز کوچکترین اختلافی با هم نداشتند. زندگی این بزرگواران می‌تواند الگوی خوبی برای همسران جوان در خانواده باشد تا به استحکام خانواده کمک می‌نماید.

فاطمه(س) چگونه می‌توانست علی مرتضی را از خود برنجانند، در حالی که به پدر گرمیش از جانب خدای تعالی وحی شده بود که «به فاطمه بگو هرگز از فرمان علی(ع) سرپیچی نکن، زیرا من از غضب او غضبناک می‌شوم.» و علی(ع) نیز چگونه می‌توانست دل فاطمه اطهر را بیازارد، درحالی که رسول خدا به او فرموده بود: «ای علی، با همسرت با لطف و مدارا رفتار کن، فاطمه پاره تن من است.»

لذا امیرالمؤمنین(ع) می‌فرمود: «به خدا قسم، من هیچگاه فاطمه را خشمگین نکردم و فاطمه هم هیچگاه مرا خشمگین نکرد... هرگاه به او می‌نگریستم، هر غم و اندوهی که داشتم، برطرف می‌شد.» (بحارالانوار، ج ۴۳، صص ۱۳۴ و ۱۰۶)

حمایت از همسر

یکی از مهم‌ترین شاخصه‌هایی که در ژرفابخشی محبت و در پی آن، استحکام خانواده مؤثر است، حمایت از همسر است. زن و شوهر در زندگی، غیر از نقش همسری در دیگر روابط اجتماعی و سیاسی نیز نقش‌هایی بر عهده دارند. یکی از نمونه‌های تأثیربرانگیز، دفاع حضرت فاطمه زهرا(س) از همسر بزرگوارش در جریانی است که علی(ع) را با اکراه و اجبار برای گرفتن بیعت به مسجدالنبی می‌بردند. فاطمه(س)، بانوی دو عالم، برای دفاع از علی(ع) تا درب مسجد آمد و در تأکید بر یاری همسرش چنین فرمود: «به خدا سوگند، ای سلمان! از درب مسجد مدینه پا بیرون نمی‌گذارم، تا آنکه پسر عموی خود را با چشمان خودم سالم ببینم.» (اختصاص، ص ۱۸۸)

ابر از محبت به همسر

نشان دادن محبت قلبی به همسر، امری تأکید شده در روابط میان زن و شوهر است. بنیان خانواده‌های به دور از محبت‌ورزی، بسیار سست و شکننده است. گفتن و شنیدن کلمات محبت‌آمیز، لازمه موفقیت در زندگی زناشویی است که البته به این نیاز متقابل، باید با رعایت برخی اصول، به

پیشنهاد هفته

سپیدکنا سارا و آیدا

سارا و آیدا یکی از تازه‌های اکران است که به کارگردانی مازیار میری و بر اساس فیلمنامه‌ای از امیر عربی ساخته شده.

این فیلم روایت دو دوست صمیمی است که آبروی یکی از آنها به خطر افتاده و حالا باید به کمک هم شرایط را به حالت عادی بازگردانند. سارا و آیدا فیلمی درباره رفاقت است. آن هم رفاقتی زنانه با قولی برعکس آنچه شنیده ایم، قولی زنانه که می‌شود تا پای مرگ پایش ایستاد. سارا و آیدا ثابت می‌کنند دختران عمیق و پایدار رفاقت می‌کنند.



در این فیلم غزل شاکری، پگاه آهنگرانی، مصطفی زمانی، سعید چنگیزیان، شیرین یزدان بخش، احمدهاشمیان بخش و تینا پاکروان نقش آفرینی می‌کنند. این فیلم همچنین نامزد دریافت سیمرغ بلورین بهترین جلوه‌های ویژه میدانی و بهترین بازیگر نقش اول زن از سی و پنجمین جشنواره فیلم فجر بود.

تئاتر

زبان تمشک‌های وحشی

تماشاخانه پالیز این روزها در سالن خود میزبان نمایش زبان تمشک‌های وحشی است که تا ۸ شهریورماه هر روز ساعت ۱۸:۴۵ اجرایی ۸۰ دقیقه‌ای دارد. این نمایش به نویسندگی نغمه ثمینی و کارگردانی شیوا مسعودی ساخته شده و در آن بازیگرانی مثل صابر ابر، علی شادمان، الهام کردا نقش آفرینی می‌کنند. این نمایش روایتگر زن و شوهری است که در راه شمال هستند تا مدارک خود را از مادر زن در شهری در شمال بگیرند و از هم جدا شوند.



در طول مسیر آن‌ها در سال‌های زندگی شان به عقب و جلو می‌روند گویی به دنبال واکاوی دلایل طلاق هستند

پسر عجیبی که نمی‌دانیم کیست در مقام راوی، داستان آن‌ها را برای ما روایت می‌کند و در تلاش است که آن‌ها به هیچ وجه در جاده نمانند و شب را در هتل بابل نگذرانند.

کارگاه داستان‌شنبه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

• نوشته: هانیه ضرابی

پری سراسیمه از اتاق پذیرایی بیرون آمد و در چوبی سالن را پشت سرش بست، رو به پدربزرگ که فریاد می‌کشید گفت: «خواهش می‌کنم داد نکشید، مهمان دارم.» پدربزرگ صدایش را بالاتر برد: «به من چه مربوط، در خانه خودم هم اختیار ندارم؟!» پری سکوت کرد با لب‌های به هم فشرده و دستان مشت کرده خیره به پدرشوهرش نگاه کرد. مادربزرگ فوری گفت: «حالا خودتون رو ناراحت نکنید فقط امروز ناهار دیر شده.»

پدربزرگ صدایش را به اوج رساند: «بهاغه دست گرفتی؟! به من چه دیگران مهمان دارند، بعد از پنجاه سال زندگی نمی‌دونی ناهار باید سر ظهر آماده باشه؟!» گلوئی پری خشک شد. این اولین باری بود که پدرشوهرش رودرو به او پرخاش می‌کرد. همیشه به واسطه شوهرش که زبان پدرش را خوب می‌دانست سرو صدا آرام می‌گرفت. حالا که شوهرش به خاطر کار در تهران مانده بود و او و دو فرزندش همچون ترکش‌های جنگ ایران و عراق به کرمان پرت شده بودند خلع سلاح شده بود، تنها نگاه برایش مانده بود، نگاهی که اگر پدربزرگ به آن دقت می‌کرد عمق کینه را در آنها خوب می‌دید.

دو خواهرشوهرش هم که همچون او و بچه‌هایش به خانه پدری پناه آورده بودند بی‌آنکه حرفی بزنند ایستاده بودند. به اخلاق تند پدرشان عادت کرده بودند. حال این سکوت از سر ناچاری بود یا شادمانی خاموشی که عروس تهرانی‌شان جلوی مهمانش سرافکنده شده، خدا می‌دانست. خواهرشوهر کوچک‌تر علی رغم اینکه رگ خواب پدربزرگ را می‌دانست از جایش تکان نخورد. مهم‌تر از همه این بود که پدربزرگ فراموش کرده بود امروز سه‌شنبه است، بی‌شک اگر یادش مانده بود حتماً با پری تندی نمی‌کرد.

آن روز پری ناهار نخورد، بچه‌هایش را به خواهرشوهرش سپرد. بعد از بستن در حیاط، پشت سر مهمانش به باغچه خشک حیاط پشتی و درخت بی‌برگ ایستاده در وسط آن نگاه کرد و در حالی که به نوک پاهایش نگاه می‌کرد شروع به قدم زدن کرد. پس از مدتی سرش را بالا آورد، به انتهای باغ پدربزرگ رسید. بی‌آنکه بداند به حیطة خصوصی پدربزرگ پا گذاشته بود، محل دنجی که یک طرف آن درختان پسته دست‌کاشته پدربزرگ قرار داشتند و سمت دیگر دیوار کاهگلی بلند باغ. تنها جایی از باغ بزرگ بود که موزاییک کاری شده نبود. روی موزاییک‌های خاک گرفته به قدم زدن

ادامه داد، موزاییکی زیر پایش لق خورد. پس از چند بار عبور ناخودآگاه از روی موزاییک لق شده حس کنجکاوی‌اش تحریک شد. خم شد و موزاییک را کمی تکان داد، با تعجب موزاییک از کف زمین جدا شد، گوشه نایلونی از زیر کپه‌ای خاک بیرون آمده بود. پری نگاهی به اطرافش کرد و خاک‌ها را کنار زد، چندین لایه نایلون پیچیده شده را باز کرد و دفترچه نازک قرمزرنگی را از آن بیرون آورد، آن را باز کرد صفحه دوم را که خواند ابروهای گره خورده‌اش به بالا کشیده شدند، با چشمان از حدقه درآمده چندبار صفحه اول و دوم را خواند سپس در حالی که به دفترچه خیره شده بود و دیگر نوشته‌ها به چشمش نمی‌آمد فکری از ذهنش گذشت و چشمانش برق زد. با سرعت دفترچه را به صورت اولش در نایلون پیچید و به صورت قبل زیر موزاییک جاسازی کرد. به ساعت مچی‌اش نگاه کرد، تا ساعت پنج وقت داشت افکارش را متمرکز کند.

صدای زمخت پدربزرگ در اتاق بزرگ نشیمن پیچید: «عروس خانم، منتظریم.» پری که تا آن موقع در اتاقش مانده بود بیرون آمد. مادربزرگ و دخترهایش با دیدن او یک‌ه خوردند، فکر می‌کردند با توهین غیرقابل بخششی که پدربزرگ به پری کرده بود، قهر کش‌داده‌ای آغاز شده باشد. اگر آن روز سه‌شنبه نبود، چنین اتفاقی دور از ذهن نبود. اینکه پری بی‌معطلی با قدم‌های محکم از اتاق بیرون آمد و مستقیم از جلوی مادربزرگ و خواهر شوهرهایش گذشت و روبروی پدربزرگ نشست تعجب همه را بیشترانگیخت.

پدربزرگ فنجان سرو ته شده قهوه را جلوی پری گذاشت. تمام تصمیمات، معاملات و خلاصه برنامه‌ریزی‌های آینده خانواده در گروی فال قهوه سه‌شنبه عصرهای پری بود. گرچه همیشه عروس عمه خانم این کار را انجام می‌داد ولی وقتی پری آنجا بود، پدربزرگ فال قهوه او را با هیچ‌کس عوض

خانه پدربزرگ



نمی‌کرد پری فنجان را به آرامی برداشت و با دقت به نقش و نگارهای دیواره آن نگاه کرد. فنجان را بین انگشتانش چرخاند و گفت: «پول برایتان افتاده.» پدربزرگ تکیه داد و نفس راحتی بیرون داد و لبخند زد و این یعنی بالا رفتن پرچم آشتی که بعد از آن کسی حق ندارد به عروسیش بگوید بالای چشمش ابروست.

پری چشم‌پاشش را باریک کرد و به نقش در دیواره فنجان خیره شد. به پدر شوهرش نگاهی کرد و پرسید: «معامله در پیش دارید؟» مادربزرگ و دخترانش به پری نزدیک شدند و گوش تیز کردند. به محض اینکه پدربزرگ دهان باز کرد تا جواب بدهد. پری همچنان که به فنجان نگاه می‌کرد گفت: «یک زن مانع این معامله است.»

همه به مادربزرگ نگاه کردند. پری ادامه داد: «زن نسبتاً جوانی است.» نگاه‌ها به پری دوخته شد. پدربزرگ پوزخندی زد و گفت: «خانم‌ها که سنشان بالا نمی‌رود.» مادربزرگ از این شوخی نادر صورتش شکفت. پری بی‌آنکه سرش را تکان بدهد، ادامه داد: «اول اسمش میم است.» نگاه‌ها حیران شدند، در اسم مادربزرگ یک میم هم وجود نداشت. دو جفت چشم کنار سر پری در فنجان دنبال اسم میم می‌گشتند. اگر مادربزرگ هم سواد داشت به آنها اضافه شده بود.

پری که با نگاه به فنجان سعی می‌کرد خونسردی‌اش را حفظ کند گفت: «اسمی مثل مهین.» به پدربزرگ نگاه کرد و گفت: «دیگر باید بعد از بیست سال زندگی چهل ساله باشد.» رنگ پدربزرگ همرنگ دیوار سفیدی شد که به آن تکیه داده بود. دخترانش با صدای بلند و زیر زنانه پشت سر هم می‌گفتند: «امکان ندارد... دروغ است. کو، کجاست این زن؟!» پری با نوک ناخنش نیم‌رخ شبیه انسانی را نشان داد و گفت: «این است.»

خواهرشوهر کوچک‌تر گفت: «اینکه شبیه آدم نیست.» پری قاطعانه گفت: «شما متوجه نیستید، فال قهوه کار هر کسی نیست، این هم موهایش است که پشت سرش پخش شده.» مادربزرگ روسری‌اش را محکم کرد تا موهای سفیدش را که روی پوست سرش به صورت راه‌راه‌های سفید قرار داشتند بپوشاند. به طرف پری خیز برداشت و گفت: «این چرت و پرت‌ها چیست که می‌گویی، کو؟! کجاست این زنیکه؟!» پری فنجان را جلوی صورت مادرشوهرش گرفت و گفت: «اینها، این رد رده‌های قهوه‌ای موهایش است.» پدربزرگ بی‌آنکه تکان بخورد، چای تلخ را سر کشید و به مادربزرگ و دخترانش که در فنجان قهوه دنبال زنی با موهای بلند می‌گشتند نگاه کرد. ته دلش بد جوری و سوسه شده بود که نگاهی به داخل فنجان بیندازد تا مطمئن شود که موهای داخل فنجان به بلندی موهای همسر دومش هست یا نه.

گشت و گذار

دره بلوط



برای سفر به یک منطقه ییلاق و خوش آب‌وهوا ما به شما ییلاق مازیچال را پیشنهاد می‌کنیم. مازیچال در ۱۷ کیلومتری کلاردشت تا اواخر شهریور سکونتگاه ییلاقی روستاییان

و دامداران منطقه است. مازی یا مازو در زبان محلی یعنی بلوط. چال هم اشاره به گودال یا دره‌ای دارد که محل رویش درختان مازو یا بلوط است. مازیچال برق ندارد، آب لوله کشی ندارد و موبایل در آنجا آتن نمی‌دهد. اهالی منطقه به طبیعی‌ترین و سستی‌ترین شکل ممکن زندگی می‌کنند. برای سفر به این منطقه از تهران حدود ۴ ساعت تا کلاردشت زمان لازم است. بعد از آن باید از جاده کلاردشت - عباس‌آباد حدود ۲ کیلومتر به سمت عباس‌آباد بروید. از روستای طویدره که در سمت چپ جاده قرار دارد، در جاده خاکی و جنگلی برانید، از این‌جا تا مازیچال ۱۷ کیلومتر سربالایی راه پیش‌رو دارید.

موزه

موزه بابل



موزه بابل تنها موزه مردم‌شناسی مازندران است که در ساختمان شهرداری سابق شهر بابل واقع شده. این موزه شامل آثاری از دوره‌های پیش از تاریخ و اسلامی است. از قدیمی‌ترین آثار دوران پیش

از تاریخ این موزه ظروف سفالی قرمز رنگ منقوش اسماعیل آباد متعلق به هزاره پنجم پیش از میلاد است. همچنین سفال‌های منقوش هزاره چهارم و سوم پیش از میلاد از تپه حصار دامغان، سیلک کاشان و شوش را می‌توان در این موزه دید. یک سالن از این موزه به یادمان‌های چوبی مازندران اختصاص یافته و در، پنجره، قسمت‌هایی از کتیبه و تزیینات صندوق مزار این سامان در انواع منبت، مشبک و قاب و گره را در خود جای داده‌است. قدیمی‌ترین اثر این بخش کتیبه صندوق مزار امامزاده علی روستای سوادکوه با تاریخ ۸۳۳ هجری قمری است.

کتاب

ایرای مردان

سبیل استالینی



رمان «ایرای مردان سبیل استالینی» نوشته محمد اسماعیل حاج‌علیان است که توسط نشر ققنوس به چاپ رسیده است. محور اصلی اتفاقات این رمان،

کودتای ۲۸ مرداد سال ۱۳۳۲ است و نویسنده داستانش را بر اساس شخصیت‌های واقعی نوشته اما اسامی شخصیت‌های داستان تغییر کرده‌اند. «ایرای مردان سبیل استالینی» در ۳ فصل و با سه دیدگاه متفاوت نسبت به کودتای ۲۸ مرداد نوشته شده است. رمان از سور و سات عروسی توران شاهی شروع می‌شود و با مواجهه او و نامزدش، آبتوس با حوادث قبل و بعد کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ همراه می‌شود و... و در نهایت کشمکش‌ها و دغدغه‌های زندگی اصغر خالدار همراه می‌شود تا دو ریل موازی، قطارهای زندگی این دو شخصیت را به مقصد نهایی ببرد. این کتاب ۱۵۶ صفحه دارد و به قیمت ۹۵۰۰ تومان به فروش می‌رسد.

۵۰۰ دنیای شیرین

کیک فنجانای سریع

این کیک‌های خوشمزه و ساده برای وقتی که هوس یک عصرانه دلچسب می‌کنید یا مهمان سرزده‌ای برایتان می‌رسد فوق العاده هستند! این کیک‌ها در کمتر از ۵ دقیقه آماده می‌شوند و عطر و طعمشان بی نظیر است.

● مواد لازم:

آرد	۳ قاشق غذاخوری
قهوه تلخ	۱ قاشق چای خوری
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۵٫۵ قاشق غذاخوری
بکینگ پودر	یک چهارم قاشق چای خوری
شیر	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۱ عدد
روغن	۲ قاشق غذاخوری
وانیل	نصف قاشق چای خوری

● طرز تهیه:



آرد، قهوه، پودر کاکائو، شکر و بکینگ پودر را ترکیب کنید و هم بزنید. سپس شیر، تخم مرغ، روغن و وانیل را اضافه کنید و با چنگال خوب هم بزنید. خمیر را داخل فنجان‌هایی که چرب کرده‌اید بریزید و به مدت ۹۰ ثانیه داخل مایکروفر در بالاترین درجه قرار دهید. این کیک خوشمزه فنجانای را همراه با بستنی میل کنید.

۵۰۰ آشپزی رژیمی

سوپ هویج و میگو

سوپ هویج و میگو یک غذای واقعا رژیمی و مناسب برای کسانی است که قصد کاهش وزن دارند. این سوپ سرشار از انرژی است، طبعی گرم دارد و در آن ویتامین‌ها و فیبر زیادی وجود دارد.

● مواد لازم:

هویج	۵۰۰ گرم
پیازچه	۳ عدد
سیر	۱ حبه
زنجبیل تازه	۱ قاشق غذاخوری
پودر کاری	نصف قاشق چای خوری
آب مرغ	یک فنجان
خامه	دو قاشق
نمک	به میزان لازم
گشنیز تازه	به میزان دلخواه
میگو	۱۰۰ گرم

● طرز تهیه:



میگوها را جداگانه خرد کرده و بپزید و کنار بگذارید. هویج، پیازچه خرد شده، سیر، زنجبیل، پودر کاری، آب مرغ و دو فنجان آب را با هم ترکیب کنید و اجازه دهید تا هنگامی که هویج‌ها خوب بپزند و نرم شوند، روی حرارت قرار گیرند. وقتی همه مواد پختند و خنک شدند، سوپ را در داخل مخلوط کن پوره کنید و سپس دوباره به قابلمه بازگردانید. خامه را به سوپ اضافه کنید، نمک بزنید، درپوش قابلمه را بگذارید و حدود ۱۵ دقیقه حرارت دهید. هنگام سرو، میگو را به سوپ افزوده و روی سوپ را با گشنیز تزیین کنید.

۵۰۰ پیش‌ماده سرآشپز

آلبالو پلو با مرغ

تا دیر نشده و تابستان به پایان نرسیده با آلبالوهای خوش طعم و خوشرنگ این فصل یک آلبالوپلوی خوشمزه مجلسی درست کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

● مواد لازم:

ران مرغ	۴ تا ۵ تکه
برنج	۴ پیمانه
آلبالو	۱ کیلو گرم
شکر	۲۰۰ گرم
روغن	به میزان لازم
پیاز	۱ عدد
زردچوبه، نمک و فلفل	به میزان لازم
خلال بادام و پسته	به دلخواه
زعفران	به میزان لازم

● طرز تهیه:

هسته آلبالوها را در پیاروید. در ماهیتابه کمی روغن گرم کنید و آلبالو را همراه با شکر تفت دهید اما مراقب باشید که آلبالوها له نشوند. سپس در تابه را بگذارید تا آلبالوها با آب خود کمی بپزند. پیاز را پوست گرفته و ریز خرد کنید سپس در تابه دیگری تفت داده و مرغ‌ها را با زردچوبه، نمک و فلفل به آن بیفزایید و اجازه دهید بپزند. برنج را از چند ساعت قبل در آب نمک خیس کنید. سپس در قابلمه آب جوش ریخته و آبکش کنید.



نکته:

۱- بهتر است از قبل خلال‌ها را تفت داده باشید.
۲- اگر طعم غذا را شیرین تر می‌پسندید، بسته به ذائقه خود شکر بیشتری به آلبالوها اضافه کنید.

۵۰۰ خانه داری

۱۴ترفند برای نظافت حرفه‌ای خانه

چربی باقی مانده را با روش اتو و کاغذ مومی و یا دستمال حوله‌ای از بین ببرید. کاغذ و یا دستمال را بر روی لکه قرار داده و اتوی گرم را بر روی آن بگذارید. سپس کاغذ و یا دستمال



چربی باقی مانده را با روش اتو و کاغذ مومی و یا دستمال حوله‌ای از بین ببرید. کاغذ و یا دستمال را بر روی لکه قرار داده و اتوی گرم را بر روی آن بگذارید. سپس کاغذ و یا دستمال

۱. پاک کردن گوشه‌های پنجره: برای از بین بردن لکه‌های سیاه که در گوشه‌های پنجره به وجود می‌آید، از مسواک کهنه استفاده کنید. به این ترتیب که آن را در مخلوط آب و مایع سفید کننده وارد کنید و سپس روی محل مورد نظر بکشید.
۲. پاک کردن شوره و سفیدک روی کاشی: شوره و سفیدک روی کاشی و سرامیک را می‌توان با مالش دادن یک تکه لیموترش یا دستمال آغشته به سرکه روی سطح مورد نظر از بین برد. در ضمن واکس اتومبیل نیز تمیزکننده خوبی برای کاشی است. آن را به کار گیرید و پیش از خشک شدن با دستمال نرم مالش دهید.
۳. تمیز کردن دیوار آجری: برای پاک کردن لکه از روی آجر، سطح مورد نظر را با آجر مشابه دیگر بسایید و یا از تکه‌ای سمباده نرم کمک بگیرید.
۴. بر طرف کردن لکه حشرات: لکه‌هایی که به وسیله حشرات روی پنجره‌ها به وجود می‌آید، می‌توانید با جای سرد از میان ببرید.
۵. تمیز کردن دیوارهای رنگ شده: برای تمیز کردن دیوارهای رنگ شده ی منزل، ترکیب نصف پیمانه آمونیاک، یک چهارم پیمانه سرکه سفید و یک چهارم پیمانه جوش شیرین در یک سطل آب گرم را امتحان کنید (منظور دیوارهایی با رنگ پلاستیکی یا رنگ روغن است). این تمیز کننده ارزان و قوی، دیوارها را تمیز و برق خواهد کرد.
۶. رفع لکه شمع بر روی کاغذ دیواری: ابتدا پارافین را با قراردادن یخ بر روی آن جدا کرده و پس از کندن توسط جسمی تیز، لکه و

۹. زدودن لکه در کف اتو: برای زدودن آهار یا نشاسته از اتو، وقتی اتو گرم است با یک صابون روی آن بمالید، سپس با پارچه تمیزی لکه‌ها را پاک کنید و صیقل دهید. همچنین می‌توانید لکه‌های قهوه‌ای یا سوختگی در کف اتو را با مالیدن محلول گرم شده سرکه و نمک برطرف کنید.

۱۰. پاک کردن لکه رنگ روی قالی: لکه زدایی رنگ روی قالی و موکت مشکل است. برای پاک کردن آنها باید پنبه را با ترابانتین خیس کنید و بر روی لکه بمالید و بعداً با پنبه دیگری پاک کنید تا اینکه لکه از میان برود.

۱۱. رفع لکه نوشابه از روی مبل: برای از بین بردن لکه نوشابه می‌توانید کمی نمک بر روی لکه تازه بپاشید و بعد اسفنجی را خیس نموده روی لکه بکشید و سپس با آب گرم به وسیله اسفنج آبکشی کنید.

۱۲. پاک کردن چسب مایع از روی فرش یا موکت: برای از بین بردن لکه چسب، پارچه‌ای را درون سرکه فرو برده روی لکه چسب بگذارید، بطوریکه کاملاً آن را اشباع کند، بزودی چسب سفتی خود را از دست داده و نرم خواهد شد که به راحتی جدا خواهد شد.

۱۳. از بین بردن اثر سوختگی با اتو: اگر پرده، روتختی یا حتی لباس شما بر اثر گرمای زیاد اتو زرد رنگ شده می‌توانید پیاز را دو نیم کرده و روی پارچه بمالید و بعد آن را داخل آب سرد به مدت چند دقیقه خیس کرده و سپس آن را بشویید. خواهید دید که لکه‌های زرد برطرف شد.

۱۴. پاک کردن لکه‌های زرد روی یخچال: هنگامی که لکه‌هایی روی یخچال به رنگ زرد ایجاد شده و با هیچ مایع پاک کننده‌ای رفع نمی‌شود در آن هنگام کمی پنبه را به سرکه آغشته کنید و با آن روی لکه‌های زرد رنگ بکشید. بگذارید کمی بماند بعد با یک ابر تمیز روی آن را بکشید. سریعاً پاک می‌شود.

غذاهایی که نباید در مایکروویو گرم شوند



طبیعی گوشت و ارزش پروتئینی آن را کاهش می‌دهد.

برنج سفید: برنج سفید به هیچ وجه نباید در مایکروویو حرارت داده شود. دماهای بالا بخش قابل توجهی از مواد مغذی موجود در برنج سفید را از بین می‌برند. مایکروویو از زمان آغاز به کار خود دمای بالا و یکپارچه را ارائه می‌کند. این شرایط به صورت مستقیم بر محتوای ویتامین‌ها، مواد معدنی، و فیبر موجود در مواد غذایی تأثیر گذار است.

بروکلی: دماهای بالای تولید

شده در مایکروویو می‌تواند ۹۷ درصد از محتوای آنتی اکسیدان‌های موجود در بروکلی را از بین ببرند. تغییراتی که بروکلی طی استفاده از این تکنیک پخت تجربه می‌کند می‌تواند هم در بافت و هم در مزه آن احساس شود.

شیر: شیر و دیگر محصولات لبنی مانند ماست می‌توانند تا نیمی از مواد مغذی خود را در دماهای بالا از دست بدهند. قرار دادن شیر در مایکروویو می‌تواند به از بین رفتن کامل محتوای ویتامین B۱۲ منجر شود و محتوای مواد معدنی اساسی آن را نیز کاهش دهد.

این روزها مایکروویو عصای دست خانم‌های خانه است اما باید بدانید که گرم کردن و یخ زدایی کردن هر غذایی در مایکروویو از نظر پزشکی صحیح نیست. بهتر است این خوراکی‌ها را در مایکروویو حرارت ندهید:

گوشت: اگر جزو کسانی هستید که گوشت را چند دقیقه پیش از آماده کردن غذا برای یخ زدایی داخل مایکروویو قرار می‌دهید، باید بگوییم که اشتباه می‌کنید. با این کار میزان ویتامین B۱۲ و اسید آمینه‌های موجود در گوشت کم می‌شود. همچنین هنگامی که این دستگاه مورد استفاده قرار می‌گیرد تا گوشت پخته دوباره گرم شود، عصاره

پودرهای سفید کننده؛ قاتل دندان



کسانی که می‌خواهند برای سفید کردن دندان‌های خود از یک روش ارزان استفاده کنند گاهی به سوی پودرهای سفید کننده دندان که توسط افراد از داروخانه‌ها یا عطاری تهیه می‌شوند می‌روند اما این پودرها می‌تواند موجب آسیب رسیدن به دندان شوند.

معمولا در این پودرهای سفید کننده از ماده سیلیس استفاده می‌شود که باعث ایجاد سایش بیش از حد مینای دندان خواهد شد.

ساییده شدن بیش از حد دندان‌ها باعث حساس شدن دندان‌ها خواهد شد که در مواردی فرد مجبور به عصب کشی آن دندان خواهد شد.

باید توجه داشت استفاده بیش از حد از این پودرها به مرور زمان زمینه ترک و شکستگی دندان را فراهم خواهد کرد.

یک روش دیگر ارزان که برای سفید شدن دندان‌ها تبلیغ می‌شود، استفاده از خمیر دندان زغالی است اما این روش هم به شدت خطرناک است.

چون این نوع خمیر دندان‌ها نیز به نوعی

کار سایش دندان‌ها را انجام می‌دهد و باعث سفید شدن دندان‌ها می‌شوند، به دلیل فرمولاسیون استفاده شده در این خمیر دندان‌ها ضرر این خمیر دندان‌ها نسبت پودرهای سفید کننده بسیار کمتر است.

بهترین روش برای تمیز کردن دندان‌ها استفاده از خمیر دندان‌هایی است که اساس کار آن‌ها استفاده از اشعه تریپل ماورای بنفش است که اثر سایشی بر روی دندان نخواهد داشت.

البته این نوع خمیر دندان‌ها هم عوارضی دارند که ناچیز است.

به این دلایل دور نان سفید را خط بکشید



سبوس آن جمع شده و در آرد سفید مطلقا وجود ندارد و آرد سفید تقریبا از نشاسته خالص ساخته شده است. بنابراین، نانی که از آرد سفید تهیه شده باشد یکی از مهم‌ترین اعمال حیاتی بدن را دچار وقفه می‌کند و عوارضی از آن ایجاد می‌شود. همچنین در نان سفید، فسفر و منیزیم که از عناصر حیاتی لازم برای بدن هستند وجود ندارد.

نان‌های سفید بی‌بوست آور است چرا که سبوس نان بیش از حد گرفته می‌شود و مواد مغذی نان‌های سفید بسیار کمتر است و نان سفید سخت هضم می‌شود و خون را غلیظ کرده و خود عامل بروز بسیاری از بیماری‌هاست.

نان سفید استعداد بروز سرطان را زیاد می‌کند در صورتی که نان سبوس دار از این قاعده مستثنی است. نان سفید کالری بالاتری دارد، زودتر هضم می‌شود و باعث گرسنگی زود هنگام شده و همچنین بی‌بوست را در پی دارد.

در واقع تمام اسید گلو تامیک موجود در گندم، در پوسته، یعنی

نان غذای جدا نشدنی از سفره ایرانی‌ها است و خیلی اهمیت دارد که بهترین نان را در برنامه غذایی تان جای دهید و از نان‌هایی که فواید کمتری دارند یا حتی مضر هستند چشم‌پوشید.

نان سفید، یعنی نانی که سبوس گندم آن کاملاً گرفته شده باشد بزرگ‌ترین دشمن سلامتی شماست. پوست گندم که به صورت سبوس درمی‌آید و به وسیله الک کردن از آرد جدا می‌شود، دارای مواد مغذی بسیار زیادی است.

یکی از مهم‌ترین اعمال حیاتی موجودات زنده اکسیداسیون گوگرد آلی است و در بدن انسان ماده‌ای به نام گلو تاتیون وجود دارد که این اکسیداسیون را انجام می‌دهد و گلو تاتیون از اسید گلو تامیک ساخته شده و این اسید گلو تامیک باید به وسیله غذاها هر روز وارد بدن شود و این ماده در هیچ یک از غذاها به اندازه‌ای که در سبوس گندم هست وجود ندارد.

نسخه‌های خانگی برای پوستی بهتر

پوست شده، رطوبت را به پوست خشک شما برگرداند و همچنین پوستتان را به صورت عمقی پاکسازی کند.

چای سبز: نه تنها نوشیدن چای سبز که استفاده از آن در ماسک‌های صورت و در ترکیب با ماست یا عسل می‌تواند پوستی شاداب‌تر و شفاف‌تر به شما بدهد.

چای سبز را می‌توانید در بخور گرم هم استفاده کنید و تأثیر آن را بر بهتر شدن کیفیت پوستتان ببینید.

در آشپزخانه شما بهترین و ارزان‌ترین مواد برای مراقبت از پوست وجود دارند که می‌توانید آنها را جایگزین کرم‌های گرانیقیمت کنید.

عسل: عسل می‌تواند پوست خشک را به زندگی بازگرداند و به درمان زخم‌ها و سوختگی‌ها، التهاب و عفونت کمک کند. عسل را به صورت ماسک روی پوست صورت، گردن و دست خود قرار دهید.

گلاب: گلاب آرامبخش و ضد التهاب است و خاصیت شفاف کنندگی و رطوبت بخشی به

پوست دارد. همچنین مانع چین و چروک می‌شود. گلاب را با پنبه به پوست دست و صورت خود بمالید.

لیموتروش: لیموتروش باعث پاکسازی، لایه برداری و شفافیت پوست شده و رطوبت را به آن برمی‌گرداند. کافیهست کمی لیموتروش تازه روی دست‌ها یا صورت خود بمالید تا معجزه آن را ببینید.

بابونه: بخور بابونه می‌تواند باعث طراوت و شفافیت



بچه دار شدن راز طول عمر!

شاید اگر بچه نداشته باشید فکر کنید که پدر و مادر شدن شما را زودتر پیر می‌کند و با زندگی بدون فرزند فرصت بیشتری برای لذت بردن از زندگی دارید. حتی ممکن است شب بیداری‌های بچه دارها را ببینید و بترسید که با بچه دار شدن از سال‌های عمرتان کم شود. اما مطالعات جدید نشان می‌دهند داشتن فرزند به افزایش طول عمر کمک می‌کند.

همین چند وقت پیش بود که محققان سوئدی اعلام کردند داشتن نقش والدی، باعث به تأخیر افتادن مرگ ناشی از افزایش سن می‌شود و افرادی که پدر و مادر هستند بیش از افراد بدون فرزند عمر می‌کنند.

محققان می‌گویند خطر مرگ، صرف نظر از داشتن یا نداشتن فرزند، با افزایش سن بیشتر می‌شود؛ اما امید به زندگی در بین افراد صاحب فرزند بیشتر از افراد بدون فرزند است. افرادی که دارای پیوندهای

خانوادگی محکم‌تری هستند، بیشتر به پزشک مراجعه می‌کنند، فعال‌تر بوده و از سوی اعضای خانواده خود مورد مراقبت و توجه قرار می‌گیرند.

همچنین در دوره سالمندی، استرس این والدین کاهش یافته و به جای آن، پدر و مادر می‌توانند از مزایای حمایت اجتماعی از سوی فرزندان خود برخوردار شوند.



۷ راه برای کاهش انتظار از دیگران



• ریحانه دوستدار

بزرگترین دلیل ناامیدی و ناکامی‌های آدمی انتظارات و توقعات زیاد از دیگران است. این مساله در روابط عاطفی و کاری جدی‌تر است.

اینکه بتوانید توقعات خود از دیگران را تنظیم کنید باعث می‌شود کمتر در رابطه دچار اصطکاک شوید و عذاب نکشید. این نکته همچنین برای طرف دیگر رابطه نیز اهمیت دارد. کاهش توقعات باعث می‌شود در رابطه به چیزهایی توجه کنید که اهمیت بیشتری دارند.

توقع نداشته باشید همه با شما موافق باشند

هر آدمی شایسته آن است که در زندگی خوشحال و راضی باشد. شما باید همان چیزی که از زندگی می‌خواهید را به دست بیاورید. بنابراین اجازه ندهید عقاید و باورهای دیگران روی این مساله تأثیر بگذارد. هدف شما از این زندگی برآوردن نیازها و توقعات دیگران نیست. همینطور نباید انتظار داشته باشید دیگران هم تابع توقع و انتظار شما باشند. اگر یاد بگیرید در زندگی مطابق با انتظارات شخصی و تصمیمات خود زندگی کنید کمتر از دیگران توقع خواهید داشت.

خودتان باشید و خواسته‌های درونی خودتان را دنبال کنید. هرچند ممکن است این خواسته‌ها عجیب و ترسناک باشند.

هیچ وقت خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و هیچ وقت بخاطر آنکه دیگران در زندگی موفق هستند از خودتان ناامید نشوید. مسیر خودتان را

طی کنید و بر اساس ارزش‌های فردی زندگی کنید. موفقیت، داشتن یک زندگی شاد بر اساس خواسته‌های خود است.

انتظار نداشته باشید بیشتر از خودتان به شما احترام بگذارند

توان روحی مهم‌تر از توان جسمی است. این به معنی آن است که شما به خودتان اعتماد کنید و بر اساس آن دست به عمل بزنید. پس بهتر است از همین حالا تصمیم بگیرید که دیگر زندگی‌تان را بر مبنای میزان عشق، احترام و توجه دیگران تنظیم نکنید.

نگاهی در آینه بیندازید و به خودتان عشق بورزید. تصمیم بگیرید از همین امروز به خودتان تعلق خاطر بیشتری پیدا کنید. این مهم است که با دیگران خوب باشید اما مهم‌تر از آن عشق ورزی به خود است.

تمرین کنید که خود را دوست داشته باشید. این کار باعث احساس رضایت و شادی می‌شود. آدم راضی و خوشحال، دوست، همسر، فرزند، همکار و همراه بهتری است.

انتظار و نیاز به دوست داشتن دیگران را کنار بگذارید

شاید گمان کنید برای یک فرد ارزش ندارید و یا او شما را نمی‌خواهد. فراموش نکنید که شما به عنوان یک انسان برای بسیاری از افراد نزدیک و دوستان از شما شرمند هستید.

بنابراین سعی کنید با کسانی وقت بگذرانید که شما را دوست دارند و برایتان ارزش قابل هستند.

نمی‌توانند احساسات شما را بشناسند. دیگران ذهن خوان نیستند. انتظار نداشته باشید رئیس تان متوجه انتظارات شما باشد بدون اینکه به او بگویید. اگر خجالتی هستید، توقع نداشته باشید کسی که دوستش دارید از عشق شما باخبر شود. در زندگی مجبور هستید با دیگران در رابطه‌ای موثر قرار بگیرید. در بسیاری از اوقات باید آنچه فکر و احساس می‌کنید را بیان کنید. خیلی وقت‌ها لازم است شما شروع کننده یک گفتگو باشید. آنچه در سر دارید را بگویید و توقع نداشته باشید دیگران آن را کشف کنند.

توقع نداشته باشید دیگران تغییر کنند

اگر رفتار خاصی برایتان مهم است و گمان می‌کنید به مرور زمان از بین می‌رود، این توقع بی‌جایی است. اگر انتظار دارید چیزی در دیگری تغییر کند باید با طرف مقابل صادق باشید. فرد مقابل باید بداند که دقیقاً چه انتظاری دارید و درگیر چه احساسی هستید. در بیشتر مواقع شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید دیگران تغییر کنند، بنابراین یا باید آنها را بپذیرید و یا باید روابط خود را محدود کنید.

شاید این رویکرد برایتان دردناک و پذیرش آن دشوار باشد. اما یادتان باشد وقتی تلاش می‌کنید دیگران را به خاطر خود تغییر بدهید آنها معمولاً از آن سرباز می‌زنند. اما اگر حامی باشید و آزادی عمل هر کسی را به رسمیت بشناسید رفتار آنها با شما سازگارتر می‌شود. تغییر واقعی، رویکرد شما به دیگران است.

توقع نداشته باشید که همیشه خوب به نظر برسید

تلاش برای آنکه بیش از حد مهربان باشیم کارزار هر روزه ماست. یادتان باشد که آدم‌ها مجموعه‌ای از خوبی‌ها و بدی‌ها هستند. چیزی که ارزشمند است، غلبه بر ناامنی‌ها و مشکلات زندگی است نه اجتناب از آنها. حمایت، همراهی و همیاری دیگران، یکی از بهترین هدیه‌های زندگی است. اما این حمایت‌ها باید کاملاً طبیعی باشند نه از روی اجبار و تلاش زیاد. همه ما آرزوها، نیازها و مشکلات مشترکی داریم. اگر به این مساله اعتقاد داشته باشید جهان را جای راحت‌تری خواهید کرد. لازم نیست همیشه خوب باشید. اما خوب بودن باید بخشی از شما باشد.

کمتر اتفاق می‌افتد که دیگران بر اساس خواسته‌ها و توقعات شما رفتار کنند. برای یک زندگی شاد و راحت باید یاد بگیرید کمتر از دیگران توقع داشته باشید. خوشحالی و رضایت وقتی فراهم می‌شود که رویکرد مثبتی داشته باشید. حتی اگر یک رابطه یا وضعیتی مطابق خواست شما پیش نمی‌رود، باز هم بهتر است شما رویکردتان را تغییر بدهید. در این صورت این شانس را خواهید داشت که چیزهای بیشتری را درک کنید و بشناسید.

۵۵۵ یافته‌های سلامتی

ارتباط خواب نامطلوب با آلزایمر

بررسی‌ها نشان می‌دهد خواب نامطلوب و بی‌کیفیت برای مدت طولانی موجب افزایش سطح پروتئینی می‌شود که با بیماری آلزایمر مرتبط است. پزشکان آمریکایی با تأکید بر اینکه در این خصوص کیفیت خواب است که ریشه این مشکل است نه مقدار آن، اعلام کردند: خواب نامطلوب برای دوره‌های زمانی طولانی می‌تواند با افزایش احتمال تولید پروتئین مرتبط با آلزایمر، فرد را در معرض ابتلا به این بیماری قرار دهد. هرچند محققان در مطالعات پیشین دریافت کرده بودند که خواب بد می‌تواند سطح پروتئین‌های بتا آمیلوئید و «تاو» (Tau) را افزایش می‌دهد اما مشخص نشده بود که کدام جنبه خواب این تأثیر را دارد.

اکنون متخصصان معتقدند کیفیت پایین خواب و اختلال در آن نقش کلیدی دارد و در مقابل خواب عمیق و مطلوب در کاهش سطح پروتئین آمیلوئید در هنگام شب مهم است. متخصصان آمریکایی اظهار داشتند: عدم بهره‌بردن از خواب خوب و باکیفیت طی چند سال، خطر افزایش پروتئین‌های آمیلوئید و «تاو» را به دنبال دارد که موجب بیماری آلزایمر می‌شود.

۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

روش صحیح حل اختلافات زن و شوهری

تعارض و اختلاف نظر در همه زندگی‌های مشترک یک واقعیت است اما این که چطور با این تعارض‌ها مواجه شوید، شرط موفقیت در یک رابطه عاشقانه و زندگی بادوام است. برای رسیدن به درک متقابل و تفاهم بیشتر، صمیمانه به حرف‌های همسرتان گوش کنید.

سعی کنید با گوش کردن به دنیای همسرتان وارد شوید و از چشم او به موضوع پیش آمده نگاه کنید. یعنی به شکل غیر تدافعی و غیر رقابت جویانه از خودتان بپرسید همسر سعی دارد چه چیزی را به من بفهماند و روی چه مسئله‌ای در حرف‌های خود تأکید دارد. به جای دفاع از گفته‌های خود به گفته‌های همسرتان متمرکز شوید و از این طریق اختلاف پیش آمده را حل کنید.

سعی کنید بعد از مدتی که از صحبت‌های همسر شما گذشت به او خلاصه‌ای از مطالبی که گفته را بیان کنید. با این کار همسر شما متوجه می‌شود که کاملاً به حرف‌های او گوش می‌کنید و به صحبت کردن ترغیب می‌شود.



با کوهک قلدر چه باید کرد؟

راهکارهایی برای مقابله با کودکی که در مدرسه قلدری می‌کند



• ریچانه دوستدار

در حالی که فکر می‌کنید همه چیز خوب پیش می‌رود یک روز از مدرسه با شما تماس می‌گیرند و در مورد قلدری‌های فرزندتان از شما می‌خواهند تا پاسخگو باشید. نود و نه درصد پدر و مادرها اصلاً قبول نمی‌کنند که فرزندشان یک کودک آزارگر و قلدر است. آن‌ها معمولاً در برابر شکایت والدین یا مسئولان مدرسه هر نوع بد رفتاری کودک را انکار می‌کنند. اما مساله این است که هر کودکی قابلیت این را دارد که قلدری کند. حتی اگر شما فکر کنید فرزندتان یک فرشته است.

چرا کودکان قلدری می‌کنند؟

معمولاً کودکان به دو دلیل رفتارهای قلدرمآبانه نشان می‌دهند. معمولاً کودکان برای نشان دادن قدرت و محبوبیت خود دست به این کار می‌زنند. علاوه بر این کودکانی که دچار کمبود هستند، کودکانی که هر روز رفتارهای قلدرمآبانه را از طریق رسانه، برنامه‌های تلویزیونی و اخبارها دریافت می‌کنند و یا کودکانی که این رفتارها را از اعضای خانواده یا هم‌خانواده‌هایشان و یا دوستانشان می‌آموزند از این رفتار به عنوان یک الگوی مناسب پیروی می‌کنند. کودکان معمولاً درک درستی از رفتار خود ندارند و ممکن است

آن را رفتاری پذیرفتنی تلقی کنند.

یک نفس عمیق بکشید، تمام جزئیات آنچه اتفاق افتاده است را جمع‌آوری کنید و اجازه بدهید مسئولان مدرسه یا والدین دیگر احساس کنند شما خواهان همکاری و نتیجه مطلوب هستید. در عین حال لازم است اطمینان حاصل کنید که مجازات مدرسه برای فرزندتان عادلانه باشد. معمولاً در خیلی از مدارس نسبت به افرادی که قلدری می‌کنند سختگیری بیشتری انجام می‌شود. این کودکان معمولاً مورد قضاوت ناعادلانه‌ای قرار می‌گیرند. خبر خوب این است که قلدری را می‌توان کنار گذاشت و شما می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا این عادت رفتاری اشتباه را ترک کند.

نشانه‌های رفتاری کودک قلدر

کودکان قلدر معمولاً خشونت‌های فیزیکی و کلامی دارند. آن‌ها معمولاً با کودکان قلدر دوست می‌شوند. پر خاشگیری می‌کنند و دیگران را مقصر بد رفتاری‌های خود می‌دانند کودکان قلدر معمولاً پول یا چیزهای تازه‌ای در اختیار دارند که والدین برای آن‌ها تهیه نکرده‌اند. این دسته از کودکان مسئولیت رفتاری خود را نمی‌پذیرند. بسیار رقابتجو هستند و دایم نگران شهرت و محبوبیت خود هستند. آن‌ها دیدگاه مثبتی نسبت به خشونت دارند. نسبت به والدین، معلم و افراد

بزرگسال دیگر نیز به راحتی پر خاشگیری می‌کنند. کودکان قلدر تمایل دارند دیگران و موقعیت را کنترل کنند. پسرهای قلدر معمولاً می‌خواهند از نظر قدرت بدنی از دیگر هم سن و سالان خود قویتر باشند. همچنین دخترهای قلدر تمایل دارند به هر قیمتی برنده شوند و رنج و عذاب دیگران برایشان اهمیتی ندارد. به طور کلی کودکان قلدر زود عصبانی می‌شوند، به محدودیت‌ها توجهی ندارند و با دیگران همدلی نمی‌کنند.

با کودک قلدر چه کنید؟

رفتار کودک را بشناسید

با کودکان در مورد آنچه که اتفاق افتاده است به آرامی حرف بزنید. از او بپرسید چرا سعی می‌کند رفتارهای قلدر مآبانه داشته باشد. شنونده خوبی باشید و از متهم کردن کودک بپرهیزید. هرچه باشد او یک کودک است. او نیاز دارد که دیگران درک کنند او می‌تواند اشتباه کند. برای اینکه بتوانید او را متوجه رفتارش کنید از او سوال‌هایی بپرسید که تاثیر رفتار او بر دیگران را نشان بدهد.

مثلاً بپرسید: «آیا رفتار تو محترمانه بود؟ آیا به کسی صدمه زدی؟ آیا اجازه می‌دهی کسی با تو همین کار را انجام بدهد؟» به او توضیح بدهید که چنین رفتارهایی در میان اعضای خانواده شما پذیرفته شده نیست. مثلاً بگویید: «در خانواده ما

کسی اینطور رفتار نمی‌کند، چون ما به بقیه احترام می‌گذاریم. ما دوست نداریم دیگران با ما چنین رفتاری داشته باشند.»

به عواقب رفتار اشاره کنید

اجازه بدهید او متوجه رفتارش بشود و بفهمد که باید بخاطر آنچه انجام می‌دهد پاسخگو باشد. عواقب رفتار را برای او مشخص کنید. شاید لازم باشد یکبار آن‌ها را برای او بنویسید و هر هفته یکبار آنها را مرور کنید و بر آن‌ها تاکید کنید. در بعضی موارد برای اینکه او کاملاً با نتایج رفتارهای بد خود روبرو شود لازم است محرومیت‌هایی برای او در نظر بگیرید. مثلاً گوشی هوشمندش را از او بگیرید. ساعات تماشای تلویزیون یا بازی کامپیوتری را کم کنید و یا اجازه ندهید در یک فعالیت جمعی شرکت کند.

با این حال شما می‌توانید با رویکردی مثبت نیز با رفتار کودک مقابله کنید. مثلاً به او یاد بدهید در موقعیتهای بعدی چگونه رفتار کند تا بابت آنچه انجام داده است از چیزی محروم نشود و نتایج تاسف باری به بار نیآورد. گاهی لازم است از او بخواهید خود را جای کودک دیگر بگذارد و احساسش را توصیف کند یا یک نامه عذرخواهی بنویسد.

با مدرسه همکاری کنید

بدون شک مسئولان مدرسه برای همکاری با والدین برای بهبود وضعیت بسیار مشتاق خواهند بود. هیچوقت خود را والد بدی تصور نکنید و نگران قضاوت دیگران نباشید. پرورش و تربیت یک کودک دشوار است و درخواست کمک از دیگران به معنای شکست نیست.

از مسئولان مدرسه بخواهید تا به شما برای آموزش خوش رفتاری به کودک کمک کند. خوب است این کار را با همکاری معلم کودک انجام دهید و سپس با مدیر، مشاور و دیگر کارکنان مدرسه ادامه بدهید. از مشاور بخواهید تا برای اصلاح رفتار کودک به شما کمک کند. ارتباط خود را با مدرسه حفظ کنید تا رفتار کودک بهبود پیدا کند.

مهارت‌های اجتماعی و عاطفی را به کودک یاد

بدهید

کودکی که قلدری می‌کند در مهارت‌های اجتماعی و عاطفی ضعیف است. بنابراین لازم است کودک را برای مقابله با مشکلات و مدیریت شرایط سخت توانمند کنید. خودآگاهی، خودمدیریتی، توانایی حل مساله و توانایی تصمیم‌گیری صحیح بعضی از مهارت‌های اجتماعی و عاطفی هستند. برخی از برنامه‌های خارج از مدرسه می‌تواند در آموزش روابط مثبت و کنترل احساسات تاثیر گذار باشد. این مهارت‌ها را هرچه زودتر توسعه دهید. این هدیه شما برای همه عمر کودک خواهد بود.

اشتباهات رایج

کودکتان را شجاع باریاورید

ترس بچه‌ها مهم‌ترین دلیل وابستگی آنهاست. برای کاهش ترس بچه‌ها نباید به این ترس بی توجهی کنید یا کودک را ناتوان جلوه داده و او را با دیگر بچه‌های فامیل مقایسه کنید. اشتباه بزرگی است که ترس فرزندتان را کوچک بشمرید. صحبت کردن در مورد ترس بسیار کمک کننده است. بگذارید فرزندتان ترس هایش را بگوید و شما شنونده آنها باشید. اگرچه



بهترین راه غلبه بر ترس، مواجه شدن با موضوع ترس است اما هیچ وقت فرزندتان را با خشونت مجبور به مواجهه با ترسش نکنید. مواجهه باید تدریجی و قدم به قدم باشد. اسباب ترس را برای فرزندتان فراهم نکنید. اگر می‌دانید فرزندتان از گربه می‌ترسد، او را مجبور نکنید به جایی برود که گربه‌ها از سر و کولش بالا می‌روند.

با این کار نه تنها به ترس او دامن می‌زنید که باعث می‌شوید نسبت به شما هم احساس بی‌اعتمادی و ناامنی کند درباره ترس‌های کودکی و نوجوانی و حتی حالتان با فرزند خود صحبت کنید. بگویید که ترس طبیعی است و می‌توان کم کم آن را برطرف کرد.

پچه‌ها و یافته‌ها

توجه پدر را برای کاهش چاقی کودک

بررسی‌ها نشان داده است توجه پدر را می‌تواند به کاهش چاقی در کودک کمک کند. انجام بسیاری از فعالیت‌های کودکان مربوط به مادران است و پدران اغلب در انجام آنها نقشی ندارند، اما محققان دریافته‌اند مشارکت پدران در انجام فعالیت‌های کودک مانند حمام کردن، لباس پوشیدن و بیرون بردن آنها برای پیاپی‌های و بازی، احتمال ابتلا به چاقی کودکان را در سنین دو تا چهار سالگی کاهش می‌دهد. نتایج این مطالعه نشان داد نقش پدران در مراقبت از کودکان با کاهش احتمال ابتلا به چاقی در دوران کودکی همراه است. میشل وونگ، نویسنده این مطالعه از دانشگاه جان‌هاپکینز بلومبرگ اظهار کرد: شواهد نشان می‌دهد مشارکت پدران در پرورش کودکان بسیار موثر است و منافعی برای سلامتی آنها دارد.



محققان این نظرسنجی را در ایالات متحده انجام دادند و دریافته‌اند در حال حاضر مادران نقش مهمی در عدم بروز چاقی در کودکان دارند. پژوهشگران امیدوارند از این بررسی برای مقابله با شیوع چاقی در دوران کودکی استفاده کنند.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۷ مردادماه ۱۳۵۶ (برابر با ۲۴ رمضان ۱۳۹۷، ۱۸ اوت ۱۹۷۷) نقل شده است.

حق تدریس، تألیف، ترجمه و تحقیق کارمندان افزایش یافت
میزان حق التدریس، حق تألیف و ترجمه و حق تحقیق کارمندان دولت در وزارتخانه‌ها و موسسات دولتی افزایش یافت.

هیات وزیران پیشنهاد اصلاح این نامه اجرایی
بمطابق ماده ۲ قانون استخدام کشوری مربوط به
پرداخت حق تدریس، حق تالیف و تصنیف و ترجمه و
حق تحقیق کارمندان دولت را تصویب کرد.

براساس مقررات جدید هر گاه مدرس دارای
درجه دکتری مربوط به موضوع تدریس باشد حداقل
ساعتی ۸۵۰ ریا و حداکثر ساعتی ۹۵۰ ریا حق تدریس
دریافت می کند. میزان این ساعتی ۶۰۰ ریا باشد
حداقل ۵۰۰ ریا و حداکثر ساعتی ۶۰۰ ریا بود.

تالار رودکی شهر یور ۲۵۳۶

*ایرای کارمن
موسیقی
ژرژبیه
رهبراکستر
بهای بلیت ۴۰۰-۳۰۰-۲۰۰-۱۰۰ ریال
برای دانشجویان و دانش آموزان ۲۰۰-۱۵۰-۱۰۰-۵۰ ریال

*آوازهای سنتی ایران
گروه سازهای ملی
سرپرست فرامرز پایور
خواننده سیایش شجریان
بهای بلیت ۳۰۰-۲۰۰-۱۰۰ ریال
برای دانشجویان و دانش آموزان ۱۵۰-۱۰۰-۵۰ ریال

چهارشنبه ۹ شهریور، ۸ بعدازظهر

اسکان یهودیان در مناطق عربی جنجال جهانی پیا کرد

اورشلیم - خبرگزاری فرانسه - سه روز پس از تصمیم جدید دولت مناهم بگین درباره سرزمین‌های اشغالی یک سخنگوی رسمی در اورشلیم اظهار داشت که بزودی سه منطقه جدید برای اسکان اسرائیلی‌ها در ساحل غربی رود اردن بوجود خواهد آمد.

اسکان اسرائیلی هادر سه منطقه ساحل غربی اردن که در پی تصمیم دولت مناهم بگین به اعطای حقوق مساوی به ساکنان سرزمین های اشغالی اعلام شده کشور های غربی را بیش از پیش خشمگین ساخته است و یک جنجال جهانی بر پا کرده است.

در خارج، از مشکلات برق ما خوشحالی میکنند

آقای آموزگار امروز ضمن سخنان خود در مجلس
درباره برق نیز صحبت کرد.

آموزگار گفت: در اینجا گفتگو از برق بمیان آمد.
جای شگفتی است که در خارج از کشور با خوشحالی
بمشکلات برق در ایران اشاره میکنند در صورتیکه این
مشکلات را بی‌مبالائی و غفلت پیمانکاران بیگانه برای ما
به ارمان آورده است.

این بی‌مبالاتی‌ها تقریباً در هر مورد که پیمانکاران خارجی دست در کار برق بوده‌اند، دیده می‌شود.

نیک‌ی سنا تور شد

حسب الامر مطاع مبارک شاهنشاه آریامهر غلامرضا نیکپی شهردار پیشین تهران به سمت سناتور انتصابی اصفهان منصوب شد.

غلامرضا نیکپی شهردار پیشین تهران در سال ۱۳۰۸ خ در اصفهان متولد شد و پس از طی تحصیلات مقدماتی و متوسطه موفق به اخذ درجه لیسانس از دانشگاه تهران شد و سپس برای ادامه تحصیل به انگلستان رفت و دکترای علوم اقتصادی و سیاسی خود را از دانشگاه لندن گرفت.

اسامی ۳۴۳ زندانی ضد امنیتی که آزاد شدند

امروز ۳۳ زندانی ضد امنیتی از زندانها آزاد شدند. دیروز از جانب اداره دادرسی نیروهای مسلح شاهنشاهی عنایات و مراحم ملوکانه به ۳۳ نفر از محکومین ضد امنیتی که با ابراز پشیمانی از کوششهای غیرقانونی خود از پیشگاه مبارک اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر استعفا عفو و بخشودگی کرده بودند ابلاغ کرد.

بر اساس گزارش بدست آمده این عده در گذشته به مناسبت ها و علل مختلف مرتکب جرائم ضد امنیتی شده و در دادگاه های ذیصلاح محکومیت هائی بین سه سال تا حبس دائم حاصل نموده بودند.

قَابِ امْرُوزِ



تبدیل بخش جنوبی خیابان سی تیر تهران به «خیابان غذا»

سرایه

شبهه‌ای از داستان عشق شورانگیز ماست

این حکایت ها که از فرهاد و شیرین کرده اند
میچ مژگان دراز و عشوه جادو نکرد
آنچه آن زلف دراز و خال مشکین کرده اند
ساقیا می ده که با حکم ازل تدبیر نیست
قابل تغییر نبود آنچه تعیین کرده اند
در سفالین کاسه رندان به خورای منگرید
کاین حرندان خدمت جام جهانگیر کرده اند

نکھت جانبخش دارد خاک کوی دلبران

عارفان آنجا مشام عقل مشکین کرده‌اند
ساقیا دیوانه‌ای چون من کجا دربر کشد
دختر زر را که نقد عقل کاین کرده‌اند
خاکبان بی‌بهره‌اند از جرعه کأس الکرام
این تظاول بین که با عشاق مسکین کرده‌اند
شهر زاغ و زغن زبای همه قید نیست
این کرامت صمد شهید شهاز و شاهین کرده‌اند

حافظ

حکومت دکتور مصدق را ساقط کردند

اگر تاریخ طولانی میهن را مرور کنیم می بینیم که در ایران - زمان وقوع بیشتر رویدادهای شوم، ماه میلادی ۸ گوست (هجم امرداد تا نهم شهریور) بوده است که سیاه ترین آنها تصرف ایران به دست اسکندر در ۸ گوست ۳۳۰ پیش از میلاد، امضاء قرارداد تقسیم ایران به دو منطقه نفوذ میان انگلستان و روسیه در ۱۳۱ گوست ۱۹۰۷، امضای قرارداد وثوق الدوله با انگلستان معروف به قولنامه فروش ایران در ۹ گوست ۱۹۱۹، ورود نیروهای نظامی انگلستان و شوروی به ایران در ۲۵ آگوست ۱۹۴۱ و سپس اشغال نظامی آن به مدت چهار سال و بالاخره براندازی حکومت منتخب مردم در ۱۹ آگوست ۱۹۵۳ (۲۸ امرداد ۱۳۳۲)، براندازی ۲۸ امرداد در عین حال ضربه بزرگی به دیکراسی در تاریخ دو هزار و شصت ساله آن بشمار آورده شده است. انگلستان و امریکاطراحان اصلی نقشه بر اندازی بشمار آورده شده اند.

فاجعه حریق سینمای رکس آبادان

۲۸ مرداد ۱۳۵۷، در ساعات شب سینما رکس شهر آبادان آتش گرفت و بیش از نیمی از تماشاگران فیلم (طبق گزارشهای روز بعد مطبوعات تهران ۴۰۰ تا ۶۰۰ تن) کشته شدند. در لحظه وقوع حریق که «عمدی» تشخیص داده شد، بیش از هفتصد تن در حال تماشای فیلم سینمایی ای بودند. علت سنگین بودن تلفات، فرار نبودن درهای خروجی (در زمان وقوع حریق) اعلام شده بود.

امیر اتوری کہ مذاکرہ رابر جنگی ترجیح داد

اکتایانامپراتور روم که در سال های آخر حکومت خود ملقب به اوگوستوس شده بود و ارتش او در سال ۳۶ پیش از میلاد از ایران شکستی سخت خورده بود ۱۹ سال ۳۰ پیش از میلاد درگذشت. وی در جنگ اکتیوم در سال ۳۰ پیش از میلاد در قریب خرمارکوس آنتونیوس پیروز شده بود که در پی این پیروزی مارکوس و همسرش کلئوپاترا یکی پس از دیگری خودکشی کردند.

اکتاوین در سال ۲۰ پیش از میلاد به جای جنگی دیگر با دولت وقت ایران وارد مذاکره شد تا برچه ها، نشان های نظامی و علائم ویژه ای را که رومی ها در سه جنگ پیش از آن از دست داده بودند پس بگیرد که این هدف رسید.

www.imaniashteh.com/iranianhistory.com

www.iranianshistoryonthisday.com

جدول شرح در متن ۴۴۹۴

غلامحسین باغبان

فیلمی از تیمینه میلانی	پایتخت دومینیکن	آشکار تکرار حرف	شرح تو خالی بیم و ترس	سرمایه اولیه و اندک وی	اخوان
ت					
ره آورد زلزله			مسافرت گروهی فقر جنم		
		پشیمان رسمان دلو آب		فلز مجسمه سازی	۱
صحنه نمایش نوعی شیرینی		بالاخر از دیگران هواکش آشپزخانه			
		مجازات اندام تنفسی			
شاخه انگور قاضی ورزشی			بانگ دردندگان		
		بعد از موعد آلوده و کثیف		سنگ عصاری	غ
مادر ورزش‌ها بخشی از دست چروک پوست رقابت تصمیمی		نخست آنکه	شالوده	ل	از دشمنان برسان د
				ن	د
				ر	د
				و	د
				ا	د
				ه	د
				ر	د
				و	د
				ا	د
				ی	د
				س	د
				ت	د
				پ	د
				ی	د
				ش	د
				ی	د
				د	د
اهل گیلان کشور فلاسفه				ه	د
				ل	د
				ش	د
				ا	د
				غ	د
				ن	د
				ا	د
				س	د
				ا	د

سودو کو

1982

		۶			۲	۴	۳	
۴				۱	۶	۷		
۶	۸		۲			۹		
۹								۱
		۳			۹		۸	۷
		۷	۵	۶				۹
	۲	۹	۳			۱		

Y	5	(4)	1	(6)	(3)	9	(2)	(8)
9	2	8	(7)	5	4	1	(6)	3
(1)	6	3	9	2	(8)	7	5	4
4	(7)	(5)	3	(8)	1	(6)	9	(2)
6	1	9	4	7	2	3	8	5
(3)	8	(2)	5	(9)	6	(4)	(7)	1
2	4	7	(6)	3	5	8	1	(9)
5	(9)	1	8	4	(7)	2	3	6
(8)	3	6	2	(1)	9	(5)	4	7

حل ۱۹۸۱